Ольга Турышева, Марина Ремпель

Без оглядки на маму

Как обрести внутренние опоры и завершить сепарацию

Альпина Паблишер

Москва, 2024

УДК 159.923.5
ББК 88.35
Т89

Научный редактор А. Демченко
Редактор М. Венделовская

Турышева О., Ремпель М.

Т89 Без оглядки на маму: Как обрести внутренние опоры и завершить сепарацию / Ольга Турышева, Марина Ремпель. — М. : Альпина Паблишер, 2024. — 358 с.

ISBN 978-5-9614-9041-1

«Я часто ссорюсь с мамой и потом переживаю», «Мама говорит, что я ей должен», «Мама все время звонит и спрашивает, где я и что делаю, — раздражает», «Я не в силах отказать и возразить маме», «Я не могу простить свою мать». Эти и подобные фразы говорят о том, что мы еще эмоционально зависимы от матери, живем с оглядкой на свое прошлое и ждем… Например, чтобы она дала нам любовь, сказала «какой ты молодец», стала такой, какой мы хотим ее видеть. И это означает, что мы не полностью отделены от родителей. В своей книге опытный психолог Ольга Турышева и преподаватель и журналист Марина Ремпель подробно, с примерами рассказывают о причинах и проявлениях незавершенной сепарации, предлагая варианты решений, которые подкреплены практическими упражнениями. Эта книга поможет построить собственные опоры, прийти к самоценности и самодостаточности, чтобы жить своей жизнью, без оглядки на маму.

УДК 159.923.5
ББК 88.35

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-9041-1
© Ольга Турышева, Марина Ремпель, 2024
© ООО «Альпина Паблишер», 2024

Содержание

Мама.
Первое слово...

Вместо вступления

Прежде чем мы расскажем вам о нашей книге, давайте пройдем небольшой тест. Прочитайте следующие высказывания и оцените каждое по шкале от 0 до 3 баллов: насколько сильный они вызывают отклик, есть ли похожие мысли и чувства.

1. *У меня было тяжелое детство, и до сих пор у меня есть сильная обида на маму, я часто вспоминаю плохое о ней и почти не помню о хорошем.*
2. *Когда думаю о маме, я испытываю чрезмерно сильные чувства: страх за нее и страх ее реакции, огромную всеобъемлющую любовь, жгучую боль, горькую обиду, всепоглощающую вину.*
3. *Моя мама постоянно требует от меня вернуть ей то, что она в меня вложила, вернуть какие-то долги, говорит: «Дети должны», «Ты должен», «Ты должна».*
4. *Я хочу, но не могу переехать от мамы и жить отдельно или переехал, но общаюсь с ней по несколько раз в день,*

отчитываюсь о любом своем шаге и каждые выходные провожу с родителями.

5. *Я часто слышу вопрос по телефону: «Ты где?» Я всегда на связи с мамой, она звонит мне в любое время и постоянно, несколько раз в день, спрашивает, где я и что делаю.*
6. *Мама капризничает рядом со мной, ведет себя как маленький ребенок, часто упрекает и обижается на меня.*
7. *Я регулярно ссорюсь с мамой и потом сильно переживаю.*
8. *Я не могу принять решение, либо мне очень сложно это сделать, не посоветовавшись с мамой или кем-то особо важным для меня (замещающая фигура родителя).*
9. *У меня есть ощущение, что я обязан всегда чрезмерно заботиться о маме, должен и могу спасти маму от ее болезней или проблем.*
10. *Мне трудно общаться с мамой, а после разговора тяжело на душе, чувствую себя словно выжатый лимон.*
11. *Мне хочется воспитывать свою маму, менять ее, учить и переучивать, советовать, говорить, как надо и как не надо поступать.*
12. *Я узнал, что все проблемы идут из детства, и теперь мысленно или в разговорах постоянно обвиняю маму в своих бедах и неудачах.*
13. *У меня есть ощущение, что живу не своей жизнью, не на своем месте, и я не знаю, что с этим делать.*

Что у вас получилось? Если вы в сумме набрали 9 баллов и более, то, скорее всего, в вашей жизни много проблем из-за того, что вы еще не полностью отделились от мамы, и эта книга точно будет вам полезна. С ее помощью вы сможете улучшить жизнь во многих аспектах.

Все отношения с людьми в этом мире мы изначально строим по привычным схемам — по тем же, что и отношения с родителями.

Мы ведем себя так же, как они, порой бессознательно. Наши отношения с самими собой, отношение к себе — это изначально схема отношений с родителями, в основном с мамой как с первой фигурой, с которой мы начинаем взаимодействовать в этом мире. В детстве мы видим себя мамиными глазами. И здесь скрыт ключ к разгадке нас, взрослых. Нам важно смотреть на себя из сегодняшнего дня, из настоящего, своими глазами, уметь самим себя одобрять, судить, оправдывать, давать разрешение на нужный нам опыт, иметь собственные опоры, которые поддержат.

Чтобы жить полноценной взрослой жизнью, нам нужно отделиться от родителей. Отделение в психологии называют сепарацией. Отделение — это не разделение. Это не разрыв отношений. Отношения с мамой — это навсегда, но по мере нашего взросления они меняются. Когда мы отделяемся, мы можем начать жить своей жизнью, без оглядки на маму.

В этой книге речь будет идти в основном о маме. Говоря «родители», авторы имеют в виду прежде всего мать как первого главного человека в нашей жизни.

Нас с детства учат, что мама — это не только первое слово, мама — это святое. Маме нельзя возражать, она всегда права, она знает лучше. На определенном этапе жизни это, может быть, и так. Но затем мы взрослеем, и в какой-то момент эта «святость», внутреннее «нельзя перечить, спорить, злиться, выбирать свое, делать как хочу» может не давать нам вырасти и создать собственную, отдельную жизнь.

Мама и папа — первые, внешние опоры в жизни ребенка. До 18 лет ответственность за отделение, за своевременную сепарацию ребенка лежит на родителях. Но бывает так, что родители по разным причинам не смогли и не смогут этого дать.

И мы как дети продолжаем жить с ними под одной крышей и зависеть от родителей и после совершеннолетия. Затем природа все равно берет свое, и в определенные моменты нам становится тесно в неестественно близких отношениях с родителем. Тогда могут начаться ссоры и непонимание. А это просто мы выросли, и нам пора жить отдельно.

Бывает, родители готовы отпустить, но мы не отделяемся потому, что с ними удобнее и комфортнее или бессознательно страшно уйти в незнакомый, пугающий мир. А бывает, мы начинаем отделяться, а мама в силу разных причин не отпускает. И здесь между детьми и родителями могут возникать довольно серьезные конфликты. Родители заявляют: «Ты мне не сын / не дочь, если поступишь по-своему», могут прекратить общение, отвергать. Они делают все, чтобы не дать ребенку отделиться. В ход идут ссоры, критика либо доверительные разговоры «Зачем это тебе?» и тому подобное. И тогда ребенку приходится преодолевать сопротивление родителей и свой собственный неосознанный саботаж на этом пути. Здесь пригодится умение правильно конфликтовать и отстаивать свои границы.

Бывает, мама начинает винить нас и требовать возвращения «долгов», а мы оказываемся неготовыми к тому, что что-то должны. У мамы доводы сильны, противопоставить фразе «Я подарила тебе жизнь» нечего. За ней могут идти другие: «Я тебя рожала в муках», «Я тебя воспитывала с трудностями», «Я все тебе отдала», «Я живу ради тебя»... вариантов тут много. Мама действительно вынашивала, рожала, воспитывала и обеспечивала. Когда ребенок маленький, он находится в слабой и зависимой позиции, и такое поведение может сохраняться и у взрослых детей. И вот год за годом мы стараемся понравиться, получить благословение, угодить. Пытаемся вернуть долг, который отдать невозможно. Полученную от матери ЖИЗНЬ можно только взять, чтобы прожить ее самим так, как это важно и нужно нам.

Но это понимают и принимают не все родители и не все дети. Поэтому многие из нас, физически повзрослевшие мужчины и женщины, и в 40, и в 60, и в 75 лет порой продолжаем вести себя как дети. И тогда мы эмоционально и психологически не взрослеем и не живем своей собственной, отдельной жизнью. Мы продолжаем нести дальше по жизни свои детско-родительские конфликты и переносить их на друзей, партнеров, начальников и уже на собственных детей. Кто-то ощущает это психологически: как несвободу, тупик, остановку, замкнутый круг, трудности в личной жизни, неумение строить отношения, дружить, неуверенность в себе, постоянные сложности, преграды, препятствия, ощущение, что живешь не своей жизнью. Кто-то чувствует это и физически: как нехватку энергии.

Пока мы не отделились от родителей, нам сложно создать свою семью, и даже если это удается, возникает так много проблем, что мы не можем долго быть в отношениях или эти отношения дисгармоничные: конфликтные или созависимые.

Пока мы не отделились от родителей, нам трудно обращаться с деньгами. Мы, бессознательно эмоционально оставаясь в детстве, много тратим и не умеем рассчитывать свой бюджет, берем кредиты.

Без отделения от родителей нам сложно общаться со своими детьми, заводить друзей. Трудности возникают на работе. В любой сфере жизни появляются проблемы, которые сильно тормозят и останавливают — до тех пор, пока не произошла сепарация.

Многие из нас при этом не осознают, что причина многих жизненных трудностей — незавершенная сепарация. Нам кажется, что мы повзрослели, если живем отдельно от родителей, а тем более если сами стали родителями, а порой уже бабушками и дедушками. Но это не всегда так.

Основные последствия незавершенной эмоциональной сепарации проявляются следующим образом:

- зависимость от одобрения других людей;
- навязанное чувство вины и стыда, активный внутренний критик;
- ощущение внутренней несвободы, не своей жизни, не своего места, ощущение тупика;
- детское, инфантильное поведение, неспособность взять ответственность на себя;
- создание созависимых семейных отношений;
- идеализация родителей, претензии к ним;
- обиды на родителей;
- неумение отстоять свои границы и постоянное их нарушение другими людьми.



Кто-то из нас пытается решить эти проблемы, разрывая отношения с мамой, испытывая много лет негативные чувства: обиду, боль, вину. Но от себя убежать невозможно. Уезжая далеко от дома, мы увозим свои трудные чувства. Кто-то продолжает злиться или обижаться на мать и не знает, что делать с этими чувствами. Кто-то вырос без родителей и в глубине души обижен на них. А есть случаи, когда родители применяли физическое или эмоциональное насилие, — и с этим на самом деле бывает сложно справиться. Это и вправду тяжело. Мы все заслуживаем хорошего отношения и любви, но реальность бывает разной, и это нужно признать.

В книге мы подробно разбираем каждое из проявлений незавершенной сепарации, чтобы понять, на какие ситуации она может оказывать влияние, и рассматриваем варианты решения, подбираем пути выхода. Для этого нам нужно понять, откуда взялись все эти состояния, а затем — что с ними делать дальше, чтобы жить стало легче и проще. Нам помогут истории из жизни, с помощью которых мы будем рассматривать и понимать, что же с нами происходит, — и постепенно менять то, что важно изменить.

Эта книга о том, как разрешить себе собственную жизнь и при этом находиться в теплых и поддерживающих отношениях, в ладу с самими собой. О том, как любить себя, ценить и уважать, чувствовать свою самоценность и самодостаточность, обрести внутренние опоры, которые помогут устоять в любой ситуации. И мы пройдем по этому пути вместе*.

---

* В этой книге изложены мнения и идеи авторов. Они направлены на то, чтобы предоставить читателям полезную информацию по заявленным темам. Имена и индивидуальные истории людей, описанных в книге, были изменены, и все герои — это собирательные образы. — *Прим. авт.*

Глава 1

Почему так трудно ЖИТЬ. Сепарация и ее основные этапы

Предлагаем вам примерить на себя следующие высказывания:

- *Важно, чтобы меня замечали, хвалили, одобряли, признавали, и чем больше, тем лучше.*
- *Я часто чувствую себя виноватым даже тогда, когда я не виноват.*
- *Я считаю, что у меня не получается задуманное из-за других и всегда есть то, что мешает.*
- *Я и с ней (с ним) не могу, и без нее (без него) не могу.*
- *Жизнь проходит мимо меня, я не живу своей жизнью.*
- *Мама, это ты во всем виновата, все мои беды и несчастья из-за тебя!*
- *Моя мать — святая женщина, я и подумать не смею о ней плохо.*
- *Моя мать — чудовище, и я не хочу ее знать.*
- *Я не могу оставить маму одну.*

Откликается? Уверены, многим что-то подобное знакомо. Как вы думаете, что объединяет такие разные, порой диаметрально

противоположные мысли и чувства, почему они попали в один список? Все это — признаки незавершенной сепарации от мамы. Проявления эти разнообразны и могут побуждать совершать поступки, которые приносят нам боль и страдания, мешают жить полноценной самостоятельной жизнью, жить по-взрослому. В следующей истории мы выясним, какие проявления незавершенной эмоциональной сепарации заставляют героиню поступать определенным образом. В книге мы подробно рассмотрим каждое из этих проявлений и разберем, какие действия помогут улучшить качество жизни.

«Почему мне так тяжело общаться с мамой?»

В среду вечером Наташа напряженно смотрит на телефон. Завтра четверг. Это значит, что пришло время звонить маме.

Чем ближе к концу недели, тем сильнее у Наташи портится настроение. Перед выходными она должна звонить своей маме, чтобы потом, если маме ничего не нужно, спланировать свой отдых. Наташа звонит маме часто, и ей кажется, что эти разговоры забирают у нее все силы. Она говорит, что после общения чувствует себя выжатой как лимон.

Наташе 36 лет, маме 60. Мама на пенсии, живет одна, еще работает и держит дачу. Наташа дачу не любит, но маме помогает, ездит туда, словно отбывая повинность ***(проявление незавершенной сепарации — не своя жизнь).*** *Наташа живет отдельно от мамы, но часто приезжает к ней на выходных, все время о ней думает, чувствуя себя обязанной постоянно заботиться о маме. Наташа знает, что делает она это плохо, что мама*

страдает и что ей, Наташе, нужно лучше стараться ***(чувство вины).*** *Мама часто говорит об этом. В каждом телефонном разговоре или при встрече мама рассказывает о том, как она несчастна, как ей плохо и тяжело. И делает это тоном, от которого Наташе понятно: в этом виновата она, Наташа, потому что она плохо старается для мамы. Мама во время разговора обязательно спросит про мужа Наташи и сделает это особым, уничижительным тоном, чтобы было сразу понятно — этот муж маме кажется совершенно не тем выбором* ***(неодобрение, критика).*** *Впрочем, и самой Наташе достанется. Она не та дочь, о которой мечтала мама. Не то что дочь подруги, Катя. Вот Катя — молодец* ***(сравнение, обесценивание).*** *Наташе обидно, но она не показывает этого маме* ***(запрет злиться на значимых людей)****. Ведь это мама — разве можно ей возражать? Мама тяжело рожала, поднимала, растила, мама все силы отдала, воспитывая Наташу. Мама лучше всех на свете. Она знает, как надо жить* ***(идеализация матери)****. Нет, возражать нельзя, обижаться на маму тем более. Нельзя огорчать маму.*

Что ж, тяжело от этих мыслей, но звонить все равно надо. Тем более Наташе нужен мамин совет, ей сложно самой принимать решения ***(проявления инфантилизма)****. Дело в том, что Наташа собралась в отпуск, она хочет отдохнуть. Но не знает, ехать ей или нет. Во-первых, ехать страшновато, она боится летать на самолетах и еще боится, вдруг что-то в поездке пойдет не так. Нужно обсудить все с мамой. Она плохого не посоветует! Кроме того, вдруг ей понадобится помощь Наташи на даче. Как раз сезон. Наташе хочется, чтобы мама ее отпустила, успокоила, сказала: «Конечно, доченька, все*

будет хорошо, поезжай, не переживай за меня, отдохни» ***(потребность в одобрении)****.*

Наконец Наташа собирается с силами, звонит. Разговор проходит по привычному сценарию. Наташа боится произнести лишнее слово, а вдруг не угодит ***(страх неодобрения)****, она знает: если что-то пойдет не так, мама может разозлиться, сказать неприятное, резкое, оскорбить или бросить трубку и потом совсем перестать общаться* ***(манипуляции)****. И следующая неделя или несколько пройдут еще хуже: Наташа будет чувствовать себя виноватой. Ведь она обидела маму, и нужно будет извиняться за то, что она посмела сказать или сделать то, что маме не понравилось* ***(вина, стыд)****. И все это время Наташе будет плохо от слов мамы и она будет вспоминать, как много мама ей дала, как мама ей всегда в жизни помогала. Ну какая же она, действительно, ужасная дочь! Об этом думает Наташа, продолжая разговаривать с мамой. А дальше все как обычно: мама жалуется на здоровье, по привычке отчитывает Наташу, что дочь редко звонит, а когда звонит, не то говорит, что совсем не помогает маме. В ответ на вопрос про Наташин отпуск мама переходит на крик: «Ты что, с ума сошла, какой отпуск?! А моя дача? А я?! Никакого толку от тебя не было и нет! Вырастила на свою голову. Никакой благодарности. Поедет развлекаться со своим муженьком. Ты знаешь, что ехать за границу сейчас опасно?! Что ты творишь!» Наташа пытается робко возражать. Потом кладет трубку и понимает, что ни в какой отпуск не поедет. Надо помогать маме. Мама сама не справится. И Наташин долг как дочери — делать так, как хочет мама. Ведь мама все ей отдала. Надо быть хорошей дочерью. А как иначе…*

Наташа рассказывает эту историю на консультации у психолога. «Почему мне так тяжело общаться с мамой?» — спрашивает она.

Наташа не хочет звонить маме, потому что при общении у нее возникает много негативных и болезненных чувств. Она все еще идеализирует маму, ждет от нее *родительского одобрения*. Но мама такая, какая есть. Ей может быть выгодно, чтобы Наташа была зависима от нее хотя бы эмоционально. Она винит дочь и манипулирует чувством вины, потому что, когда человек чувствует вину, им легко управлять. И Наташа берет ответственность за чувства мамы и пытается их изменить через свое поведение.

Наташа говорит, что не хочет звонить маме, боясь, что ее будут либо критиковать, либо с кем-то сравнивать («Вот, посмотри на Катю, она молодец, а ты нет»), либо начнут ей жаловаться на болезни, обвинят в равнодушии — а она не знает, что ответить. Наташа чувствует себя задетой всей этой ситуацией, значит, многое из детства в ней еще проявляется и болит. У Наташи есть *страх быть плохой, она запрещает себе злиться и обижается на маму,* и пока в разговоре проявляется не Внутренний взрослый, а Внутренний ребенок, который еще ждет одобрения от мамы и не может сделать так, как хочется ему.

Каждый взрослый сам отвечает за свои чувства. У Наташи есть вина перед мамой, так как она берет на себя ответственность за желания и чувства мамы и не берет ответственность за себя. Она пытается угодить, делая то, что хочет мама, до сих пор связывает свое благополучие с ней, как в детстве. «Если мама довольна, то и мне будет хорошо». На самом деле она не отвечает и не должна отвечать за счастье и благополучие мамы и не может сделать ее счастливой. У Наташи есть своя жизнь, свои интересы, свои заботы, и она имеет право не заниматься дачей мамы, если

этого не хочет. Иметь или не иметь дачу — это решение мамы, а не Наташи.

В истории мы наблюдаем все проявления эмоционально незавершенной сепарации. Наташа чувствует *вину, стыд, несвободу, зависимость, обиду, идеализирует маму и нуждается в ее одобрении, проявляет инфантильную позицию* — неспособность самой принять решение о своем отпуске. Она ждет разрешения со стороны, а если его не получает, то отказывается от желаемого. Скорее всего, за этим стоит еще и страх не справиться с жизнью, боязнь нового опыта, ощущение, что в отпуске может быть опасно, что там ничего не получится. Поэтому ей важно сначала получить разрешение — переложить ответственность за решение на другого. Мама при этом тоже испытывает страх потерять влияние на дочь или остаться одной. Может быть, ей не хватает внимания. И здесь важно понять, что это мамины чувства и разобраться с ними может только она. Важно знать, что мама способна сама, без помощи дочери, справиться со своей жизнью.

Когда мы отделены от родителей, мы берем на себя ответственность только за собственные мысли, чувства и действия. Тогда мы понимаем, что у другого тоже могут быть какие-то свои негативные чувства и только он сам может с ними справиться, если захочет.

Наташа пока застревает в своих детских реакциях и ожиданиях. У нее еще есть надежда, что мама может дать ей то, чего не хватило в детстве. Возможно, Наташе в детстве недодали одобрения, внимания, эмоционального тепла, любви, уважения, поддержки, понимания. Но детство уже ушло, и мама такая, какая есть. Она уже дала все, что могла, и больше у нее ничего нет.

Любые наши ожидания от мамы — это и есть оглядки назад, в детство. А детство давно закончилось. И его невозможно вернуть назад, прожить заново в 36 лет.

Жизнь на автомате. Почему это происходит снова и снова

Автоматизмы — это непроизвольные или неосознанные действия и реакции, которые совершаются как бы сами собой, без участия сознания, над которыми мы не задумываемся, которые не выбираем сознательно. Некоторые из этих процессов никогда не осознавались (первичные автоматизмы), другие же прошли через сознание, и мы перестали их осознавать (вторичные автоматизмы).

Есть простые первичные автоматизмы, такие как мигание, схватывание предметов, ходьба и многие другие. Вторичные автоматизмы — действия, которые мы сначала производим сознательно, и в результате многократных осознанных повторений они переходят в навыки (водить машину, читать, пользоваться столовыми приборами и др.) или привычки (например, извиняться при любом недовольстве других или возмущаться в ответ на любую критику).

Необходимость и польза автоматизмов в том, что они освобождают мозг от ненужной работы и способствуют ускорению реакций. Благодаря этому механизму психики человек действует более быстро и точно, не думая об этом, и работа сознания может быть направлена на освоение новых действий.

Но если, с одной стороны, набор автоматизмов помогает получить достаточный арсенал полезных навыков, то с другой — может быть и вредным, тормозить нас, мешать развиваться и жить полноценно, с легкостью и радостью, здесь и сейчас.

Говоря про детские автоматизмы, мы будем иметь в виду шаблоны реагирования и поведения, которые когда-то в прошлом помогли ребенку выжить и получать родительское

внимание, одобрение, любовь. В настоящем они уже могут изжить себя, мешать чувствовать себя хорошо и достигать целей, создают много ограничений. А главное — они мешают нам смотреть на себя и ситуацию из сегодня, взрослыми глазами, быть осознанными, лишают возможности выбирать то, что мы хотим, что важно для нас сейчас. Чтобы это изменить, сначала важно это осознать.

В детстве мы очень сильно зависимы эмоционально от родителей и часто бессознательно соглашаемся с тем, что если маме грустно, мама расстроена или мама злится, то это значит «я виноват». Для маленького ребенка мама большая и знает, как лучше. Ему легче решить: «Со мной что-то не так», чем усомниться в совершенстве мамы. Детям кажется, что они мало стараются — и маме плохо из-за них. И порой уже во взрослом возрасте мы в какие-то моменты бессознательно проваливаемся в свои детские состояния и остаемся в них дни, месяцы или годы, реагируем на мир оттуда, из тех ситуаций, воспринимаем маму, а следом и всех окружающих, из тех, прежних эмоций. В детстве мы смотрим на себя мамиными глазами.

Детские автоматизмы восприятия до сих пор активно работают у Наташи из истории выше. Но когда взрослый ребенок берет на себя ответственность за мамино «хорошо», ему становится тяжело жить свою жизнь, делать хорошо себе.

Мы выросли, и нам важно взглянуть на себя не из прошлого, а из нашего настоящего, где мы уже можем сами судить о себе и своем поведении, одобрять или не одобрять, поддерживать или нет, разрешать или запрещать себе и выбирать то, что будет для нас полезно, правильно или хорошо.

«А что мама скажет?» Трудно взрослому жить как ребенок

Психологическая взрослость (зрелость) не имеет ничего общего с паспортным возрастом. Она связана с процессом постепенного и поэтапного отделения от родителей. Отделяться от родителей и взрослеть необходимо, чтобы жить своей жизнью.

Очень трудно взрослому жить по-детски. Для существования нам нужно развиваться. Один из важных смыслов жизни — приобретение новых качеств, нового опыта. Но пока мы психологически не отделились от родителей, полноценное развитие и взросление невозможны.

Существовать под крылом родителей может быть очень удобно, комфортно, понятно и будто бы безопасно, но в этом нет никакого развития. Ведь если ребенок останется в утробе, он никогда не родится. Если он не сделает первых шагов, то никогда не пойдет. Если не отпустит материнскую грудь и не перестанет цепляться за мамину юбку, он никогда не вкусит жизнь во всех ее проявлениях.

Но как же определить, отделились ли мы от родителей или сепарация дала сбой и мы застряли на каком-то этапе? Как понять, повзрослели ли мы окончательно? Два простых критерия помогут нам в этом.

Результат завершенной сепарации и признаки взрослости — это:

1) когда мы сами себя оцениваем, отвечаем за все свои чувства, мысли и поведение и можем менять их по своему желанию и решению;

2) когда мы способны самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, какими бы они ни были.

Казалось бы, все просто. Но почему мы остаемся неотделенными от родителей? Почему зависим от них, даже если живем отдельно и нам уже немало лет?

Основные причины, почему не происходит сепарация:

1. Родитель не отпускает своего выросшего ребенка, не признает его взрослость из-за слияния, тревожности, собственной нереализованности, страха потерять контроль, страха одиночества.
2. Ребенок сам не отделяется, еще ожидая от родителей любви и признания, которых он не получил или недополучил в детстве, или пытаясь их изменить, спасти, вернуть им долг и сделать счастливыми.

Есть родители, которые сами эмоционально не отделились от собственных родителей и имеют свои травмы, не могут с ними справиться. И эта травмированная часть родителя сильнее, чем его здоровая часть.

В каждом из нас есть и то и другое: и здоровая, и травмированные части, свои болезненные переживания и автоматизмы восприятия и поведения. Важно знать, что ни один ребенок не может вылечить нездоровую часть в маме и не несет за это ответственности.

Когда мы, повзрослевшие дети, берем на себя ответственность за маму и ее проблемы, жить нам становится нелегко.

Что значит жить по-взрослому?

Когда мы взрослые, то способны понять, где наша ответственность, а где нет. И тогда может появиться опора на себя. Мы берем ответственность за свое «хорошо» на себя и что-то делаем для этого «хорошо». Мы сами решаем, как будем общаться с мамой, и устанавливаем правила общения. А в нашей истории Наташе этого очень не хватает.

Нам также важно отличать намерения от поведения. За любым поведением чаще всего стоит позитивное намерение, как бы странно это ни звучало. Когда родители критикуют, за этим может стоять страх и тревога за ребенка, для них критика — своеобразное проявление заботы и любви. Когда они нагнетают обстановку, говорят, что мир опасен, — это способ защитить, оградить от опасностей. И в этом случае можно посоветовать Наташе сказать: *«Мама, спасибо большое за заботу, но я уже взрослая, я справляюсь, я знаю, что делать»*. Возможно, тогда родитель успокоится. За жалобами на жизнь и здоровье может стоять потребность во внимании. Можно спросить у мамы, чем помочь, что сделать. И сделать то, что в наших силах, но не больше. Не нужно потакать всем желаниям родителя. Стоит дать понять, что мы не безразличны, слышим эти потребности, но можем дать только то, что в пределах наших возможностей.

Если мы хотим, чтобы к нам относились как к взрослому человеку, нужно быть во взрослой позиции. И все манипуляции отпадут, когда мы будем вести себя как взрослые: то есть когда мы сами себя одобряем и решаем, что делать, когда сами справляемся со всеми своими чувствами, когда мы понимаем, где наша ответственность, и берем ее на себя, когда мы сами способны себя поддержать. Тогда правила общения взрослых детей с их родителями устанавливают уже не только мама с папой. Есть такая фраза: *«Моя жизнь — мои правила»*. Когда мы взрослые,

мы в любой момент можем это реализовать. Мы устанавливаем границы общения, говоря о себе, о своих чувствах, о том, как мы хотим общаться.

Взрослый ребенок может сказать: «Мама, я не хочу так общаться и не буду. Я предлагаю…», — и тогда вдвоем можно прийти к новому способу общения. Уже можно думать о себе, жить не по принципу «Что сделать, чтобы мама (муж, дети, начальство) была довольна?», а спросить себя: «В каком случае я буду довольна? Что будет хорошо для меня? Как хочу я?», и это поможет начать опираться на себя и организовывать себе то, что вам важно и нужно, вместо того чтобы ждать этого от других.

Чтобы лучше понимать себя, нам важно осознавать свои эмоции и чувства. Эмоции и чувства — это психические процессы, отражающие наше отношение к реальности. Они возникают в ответ на стимул, внешний или внутренний. Психолог Кэррол Изард выделяет следующие базовые эмоции: интерес, радость, удивление, печаль, гнев, страх, отвращение, презрение, стыд, вина.

Эмоции — это быстрая, поверхностная реакция, которая проявляется в короткий промежуток времени. Она спонтанна и сразу отражается на лице и в жестах. Эмоции переходят в чувства. Чувства более длительны, глубоки и не так заметны внешне. Мы больше проживаем их внутри. Основываясь на методологии Берта Хеллингера*, мы рассмотрим следующие виды чувств: первичные, вторичные и перенятые.

---

* Берт Хеллингер (1925–2012) — немецкий психотерапевт, изучал философию, педагогику, создатель метода «Системная семейная терапия», автор ряда книг по вопросам психологии. (Берт Хеллингер известен как автор системных семейных расстановок по Хеллингеру. Одним из базовых теоретических обоснований метода является наличие морфогенетического поля семьи, влияющего на каждого его члена. Данный метод не является научно доказанным. — *Прим. науч. ред.*)

Первичные чувства — это наша естественная реакция, исходный ответ на какую-то ситуацию. Это чувства, вызванные конкретным стимулом и соответствующие ему.

Вторичные чувства — это маскировка первичных чувств. Это то, что мы чувствуем в связи с первичными чувствами. Они возникают в случае, когда невозможно выразить первичные. Например, если человек не может выражать гнев, то это может перейти во вторичное чувство — обиду.

Перенятые чувства — это чужие чувства или чувства другого человека, которые мы ощущаем как свои. Ребенок может перенимать чувства родителя.

Не бывает плохих или хороших чувств. Все они нам нужны. У каждого чувства есть свой смысл. Например, гнев учит нас противостоять трудностям, защищать себя, свои интересы, показывает, где нарушены наши границы, помогает действовать. Страх возникает, когда человек боится с чем-то не справиться, и помогает нам избежать опасности. Грусть указывает на то, чего нам не хватает, что для нас ценно, что мы боимся потерять. Отвращение предупреждает о том, что может нам навредить. Вина помогает выражать сожаление и осознавать неблаговидность, незаконность поступков. Радость помогает нам понять наши потребности и желания.

Чувства — это подарок человеку, они делают жизнь ярче и насыщеннее.

Способность чувствовать есть у всех от рождения. Маленький ребенок всегда свободно выражает свои чувства — кричит, плачет, смеется. Со временем эта естественность может быть подавлена. В каждой семье есть чувства, которые разрешено выражать, и те, что под запретом. Например, мама может не одобрять злость, страх, радость или грусть. Она может

говорить ребенку: «Не плачь, ты же мальчик», «Не будь такой злой, злых девочек не любят», «Не грусти» или «Ты что такая довольная?» И поэтому многие чувства могут быть подавлены и вытеснены.

Если мы не осознаём свои первичные чувства, то не сможем и выразить их, чтобы затем отпустить. Например, пока мы обижены на маму и не можем почувствовать и выразить злость, нам будет трудно отделиться. Или пока не поймем, что запрещаем себе радость, не сможем найти ответ на вопрос: «А что же для меня хорошо?»

Благодаря чувствам мы можем понять и выразить свое отношение к происходящему. В отличие от ребенка, взрослый человек способен управлять своими чувствами:

1) осознавать, понимать их;
2) контролировать, сдерживать;
3) выражать их с уважением к личности другого человека (без оскорблений и рукоприкладства);
4) менять свое отношение к происходящему и свои чувства;
5) завершать свои чувства, это значит дать себе определенное время на их полное проживание и завершение. Это возможно сделать, не борясь с чувствами и не избегая их, а проживая их вместе с изменениями мыслей и восприятия прошлых событий.

К сожалению, взрослые люди с незавершенной сепарацией от родителей не обращают внимания на свои чувства, пренебрегают ими, а то и вовсе не осознают их, не могут полноценно удовлетворять собственные потребности. Посмотрим, как это происходит в жизни.

История неудавшегося праздника

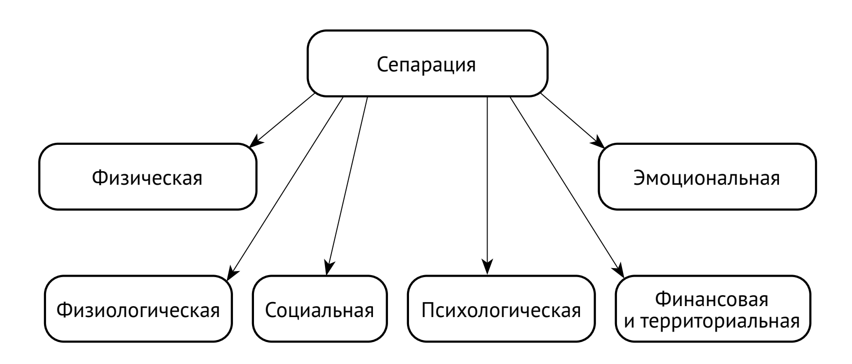
Саша с грустью смотрит на телефон. Коллеги пригласили на выходные в гости, отмечать день рождения. Там будет девушка, которая нравится Саше. Но он не сможет поехать, и ему нужно написать об этом коллегам. Дело в том, что у Саши выходные заняты: они с мамой договорились поехать по магазинам, купить продуктов на неделю. Саше 38 лет, и он до сих пор живет с мамой. Когда-то пытался завести семью, но не удалось. Маме девушка не понравилась. Потом Саша пробовал уезжать в другой город, строить карьеру, но не смог там остаться. Ему было очень трудно одному ***(проявление инфантилизма)****. Трудно самому о себе заботиться, решать хозяйственно-бытовые проблемы, общаться с новыми людьми* ***(неспособность взять на себя ответственность)****. Да к тому же еще и мама заболела. Ухаживать за ней кроме Саши некому. Когда он был в другом городе, мама звонила и плакала: как же он мог оставить ее одну, бросил. Требовала, чтобы сын вернулся. И он вернулся* ***(чувство вины)****. Саша никогда не видел маму такой счастливой, как в тот день, когда приехал домой* ***(созависимые отношения)****. Они продолжили жить вместе, в одной квартире. Утром на работу, вечером домой. Мама звонит и спрашивает, когда приедет Саша, где он. Он послушно отвечает. Иногда робко говорит, что, может быть, пойдет встретиться с друзьями, сходит в кино или посидит в баре. Мама контролирует, когда он придет домой, не спит, пока Саша не вернется. «Я не могу спать, пока ребенок не дома», — говорит мама. И Саша встречается с друзьями все реже, а то мама не высыпается, когда его ждет. На выходных Саша с мамой ездят по магазинам, потом*

делают вместе уборку. Иногда ходят вдвоем в кафе, просто посидеть или отметить праздники. Саша печально смотрит на соседние столики, где сидят семьи — улыбчивые пары с детьми ***(не своя жизнь)****. Он тоже мечтает о своей семье. Но где же встретить хорошую девушку, которая бы понравилась и ему, и его маме* ***(потребность в одобрении)****? Саша с грустью смотрит на телефон, тяжело вздыхает и пишет: «К сожалению, я не смогу приехать. Спасибо за приглашение».*

Таких историй немало. Чтобы понять, почему так происходит и как это можно изменить, давайте рассмотрим основные этапы сепарации.

Кто я? Какой я? Чего я хочу? Что я могу? Этапы сепарации

Отделение от родителей происходит постепенно.



1. **Физическая сепарация.** Сепарация от мамы начинается с родов. Рождение и перерезание пуповины — начало отделения, или физическая сепарация. В этот момент ребенок физически отделяется от матери

и налаживает свои, независимые от нее системы жизнеобеспечения (дыхание, пищеварение и т.д.). И если физическая пуповина перерезается в момент рождения, то эмоциональная «перерезается» постепенно, и этот процесс порой может затянуться на долгие годы.

2. **Физиологическая сепарация.** Ребенок начинает самостоятельно к чему-то тянуться, ползти, делает самостоятельные шаги. В этот период он учится ходить, говорить и удовлетворять свои базовые потребности (поесть, попить, самостоятельно сходить в туалет).

Какие в эти моменты могут быть препятствия к нормальной сепарации? Мама из любви, желая облегчить малышу жизнь, все делает за него. Ребенок потянулся, а мама ему уже дает игрушку, только за чем-то побежал — а она ему уже это несет. Мама продолжает его кормить с ложечки, излишне опекать и ухаживать за ним как за младенцем. Тогда ребенок не может пройти важный опыт первых самостоятельных действий и своих шагов. В жизни затем таким людям бывает сложно к чему-то двигаться и совершать взрослые шаги и поступки. К этому этапу относится кризис трех лет — всем известный период, когда ребенок говорит: *«Я сам»*. Он пытается все делать самостоятельно: мыть посуду и полы, готовить. Взрослым это пережить непросто: вокруг грязь, вода, продукты. Нужно понимать это и набраться терпения, чтобы дать ребенку возможность пройти этот этап. Ему очень важно учиться новому и получать самостоятельный опыт.

Если мама постоянно говорит: «Ты еще маленький, у меня быстрее получится, ты потом это научишься делать, давай я сама, я сделаю быстрее и лучше, ты еще вырастешь и сделаешь», то ребенок не получает самостоятельного опыта и часто во взрослой жизни не может освоить много нового. И тогда

человеку сложно идти во что-то новое, в новые проекты, в новые отношения, трудно вообще начинать что-то новое, продолжать и завершать проекты. Он словно ждет, что все произойдет само собой, что кто-то со стороны его увидит, заметит, позовет, сам все за него сделает, завершит, что все сложится без его участия. И это ожидание иногда может длиться всю жизнь. И в истории Саши мы видим, что ему трудно жить одному, самостоятельно вести быт и самому о себе заботиться. Значит, этот этап в полной мере не пройден.

3. **Социальная сепарация.** Она происходит в подростковом возрасте. В 11–15 лет у детей появляется своя, независимая от родителей социальная среда (друзья, приятели, знакомые). Это яркий, интересный подростковый этап, при котором у ребенка формируется самоидентификация. Он отвечает себе на вопросы*: «Кто я? Какой я? Чего я хочу?»* И здесь уже идет ориентация скорее на его окружение, на то, как его оценивают друзья. Этот этап еще называют «свержение с трона». Родителей ребенок перестает считать волшебниками и богами, как было в детстве. Все с точностью до наоборот. Родители — это «устаревшие предки» из прошлого века, которые ничего не понимают в молодежи, в современной моде, в том, как надо жить. Здесь между родителями и детьми может происходить много конфликтов, потому что идет обесценивание родителей и их опыта. Основной конфликт: «Я уже не ребенок и еще не взрослый». Конфликт между детством, которого уже не хочу, и взрослостью, которой еще не хочу. И поэтому подросток говорит: «Отстаньте все от меня!» Чтобы создать, сотворить свой мир, свою жизнь, нужно сначала «свергнуть» прежних творцов. Здесь препятствием на пути

сепарации может быть подавление или отчужденность со стороны родителей. Если родитель сильно подавляет своего ребенка и его проявления, которые кажутся взрослому вызывающими, или хочет сделать лучшую версию себя либо сделать ребенка удобным себе, переделать свою жизнь через жизнь ребенка, то ребенку сложно **быть самим собой**, свободно и легко проявлять свои интересы, желания.

В этот момент ребенку как никогда нужен рядом взрослый родитель, который понимает происходящие с подростком гормональные изменения и то, что этот конфликт — временный и необходим для развития и взросления.

На этом этапе ребенок оценивает жизнь своих родителей, и чем более она кажется ему неудачной, трудной, тем страшнее ему пойти в свою собственную. Он смотрит на судьбу родителя, и взрослая жизнь ему кажется тяжелой. И тогда родителю стоит сказать: «Моя судьба — такая, у тебя — другая. Иди в свою жизнь, живи своей судьбой».

Родителю нужно увидеть ребенка как отдельного человека со своей судьбой, быть рядом и направлять. Необходимо найти новый баланс между свободой и ограничениями, продолжая отвечать за безопасность ребенка. Важно разрешить ребенку прожить свою жизнь, сказать ему: «Я верю в тебя. Я рядом. Смотри вперед».

В истории Саши он не живет своей жизнью, не смотрит вперед, а ориентируется на маму и ее жизнь и делает как удобно ей. Да, у него была попытка уехать, но эта попытка проявила конфликт между «Я уже не ребенок» и «Я еще не взрослый», и мужчина так и не решил его, вернувшись к маме. Выбор между своей средой, друзьями, интересами и интересами мамы он до сих пор совершает не в свою пользу.

4. **Психологическая сепарация.** Происходит примерно в 15–18 лет. У ребенка появляется способность самостоятельно определять отношение к себе и другим людям, к различным вещам и явлениям. Личностное самоопределение — одна из важнейших задач этого возраста.

На этом этапе появляются ответы на вопросы:

- Что мне интересно, что мне неинтересно, к чему я стремлюсь?
- Куда я хочу двигаться в своей жизни?
- Какой жизнью я хочу жить?
- Какая жизнь мне интересна?

5. **Финансовая и территориальная сепарация.** Здесь возрастные рамки очень размыты. Кто-то отделяется от мамы в 18, кто-то в 25, кто-то в 40, а кто-то — никогда.

Когда после 25 лет ребенок не имеет своей территории и своих финансов, он остается полностью встроенным в пространство родителей, живет с ними и ведет *их образ жизни*. Вместе с финансовым и территориальным отделением происходит и функциональное отделение, когда мы сами способны о себе позаботиться: накормить, одеть, обуть, обеспечить необходимые условия для проживания. Мы можем обеспечить свой быт. Это внутреннее ощущение *«Я могу жить самостоятельно»*.

Обычно после 18 лет, ближе к 25, взрослые дети покидают родительский дом. Они уезжают, идут работать, поступают учиться, начинают строить карьеру и отношения, создавать семьи. И здесь важно дать детям возможность выбора. Когда родители за ребенка решают все: что он будет делать, какую профессию выберет, где и с кем будет жить, — это становится препятствием к отделению. Нужно уважать выбор ребенка. Даже

если он будет ошибаться, важно дать ему это право на ошибку. Без этого ребенок не сможет получить опыт и понять, «что мое и не мое», «что мне нужно и подходит».

История Саши — пример такого незавершенного функционального и территориального отделения. Взрослый мужчина до сих пор живет в квартире мамы по правилам мамы. Хоть он и зарабатывает сам, но его деньгами в основном до сих пор распоряжается мама. Саша не может никуда пойти вечером, чтобы мама не беспокоилась и могла уснуть. Своей жизни у Саши фактически нет.

Взять ответственность за свою жизнь на себя, чтобы жить по своим правилам и быть самостоятельным, может только сам человек, и никто за него это делать не должен и не сможет. Другое дело, что осуществить это бывает довольно трудно — психологически, эмоционально. Трудно справиться с чувством вины, со стыдом, с обидами. И здесь мы подходим к следующему этапу.

6. **Эмоциональная сепарация.** Ее отличает способность принимать собственные решения независимо от мнения и одобрения родителей. Это заключительный и, как правило, самый сложный этап сепарации. И об этом виде мы подробно будем говорить почти во всех следующих главах нашей книги.

Некоторые из нас, борясь и отстаивая свое, порой убегают от родителей очень далеко, вот только если эмоциональная сепарация не случилась, мы берем с собой все свои чувства: и вину, и обиды — и из этого отъезда или разрыва, внешнего отделения, ничего не выходит.

Процесс сепарации сопровождает так называемая сепарационная тревога, неизбежно возникающая при разделении со значимым человеком. Тревога — это двойственное, противоречивое

состояние. Она включает в себя, с одной стороны, побуждение к активным действиям, а с другой — страх, блокирующий эту активность: *«Хочу идти в свою жизнь — но боюсь туда идти».*

В психологии обычно выделяют **три основные эмоции сепарационной тревоги:**

- Страх окончательной и бесповоротной утраты значимых людей в лице родителей, страх утратить прежние опоры, а новые не найти, а также страх самому потеряться в большом и опасном мире, не справиться с этой жизнью.
- Стыд за свои желания, за проявления во внешнем мире, ощущение себя неправильным, каким-то не таким, недостаточно взрослым и самостоятельным.
- Вина — убежденность в том, что отделиться от родителей означает предать их, бросить. И если я это сделал (сделаю), то я плохой и виноват перед родителями.

С другой стороны, в противоположность сепарационной тревоге у нас есть непреодолимое желание обрести свою свободу, силу и собственную, **отдельную** и не зависимую ни от кого жизнь.

Эмоциональная сепарация — самый трудный этап, который может затянуться на долгие годы.

Не бойтесь идти на конфликт

Важной частью эмоциональной сепарации является **ценностная и конфликтная сепарация.** Когда мы эмоционально отделены, мы не зависим от родителей. Мы способны иметь свое мнение и отстаивать собственные интересы по-взрослому, делать свой выбор и нести за него ответственность. У нас есть собственные ценности и внутреннее убеждение *«Я могу, у меня есть право*

смотреть на мир по-своему». Мы имеем личное мнение по многим вопросам и видим мир своими глазами, а не таким, каким видят его родители и окружение, сами формируем мнение о том, какой образ жизни будем вести и считаем правильным. Причем этот образ жизни родители могут совершенно не поддерживать. У каждого поколения свой привычный для него уклад, и это нормально. Каждый делает выбор сам. У каждого свои ценности*. Если мы способны принять решение и спокойно его отстоять, несмотря на любое непонимание близких, можно говорить, что мы ценностно сепарировались. Если этого не происходит, то пока самым главным является мнение мамы, родителей, других людей и у нас может почти не быть своих интересов. Что делает и говорит мама, то делает и ребенок, причем порой давно выросший.

Когда мы становимся взрослыми, нам важно уметь отстаивать свои границы, право на личное мнение, на функциональное отделение, когда мы можем пойти на здоровый конфликт с мамой или с кем-то еще, выразить свою злость, но при этом не разрушиться от чувства вины. Конфликтная сепарация — один из важных этапов взросления. Это умение отстоять свое право на собственное мнение, сказать, не чувствуя за это вины: *«У меня есть свобода воли и право выбирать ту жизнь, которой я хочу жить».*

Когда сепарация не произошла, пожирающая вина за ссору, ощущение «Я плохой, нехороший» приведут к самонаказанию или к тому, что мы изведем себя и пойдем просить прощения только за то, что посмели сделать собственный выбор или отстоять свои интересы. Речь идет именно о выстраивании границ. Здесь многое зависит от мудрости родителей, которым нужно

---

* Ценности — это вербально конструируемые, глобальные, желаемые и выбранные жизненные принципы (С. Хейс). — *Прим. науч. ред.*

понимать, что так происходит отделение и что этот процесс можно направить в нужное русло. А детям, начавшим сепарацию, нужно осознавать, что конфликты — часть этого пути. Нам не должно быть удручающе плохо на душе после таких разногласий и ссор — это важный показатель. Тогда конфликт воспринимается не как ужасное событие, а как часть жизни, способствующая как раз налаживанию отношений, лучшему пониманию друг друга.

Любой взрослый, осознанный конфликт — это всегда рост и движение вперед. Порой, чтобы отстоять свое право на собственное мнение, на свою жизнь, важно пойти на конфликт, выбрать себя, сказать: «Я сделаю вот так», «Это мне подходит, а это — нет».

Если сепарация происходит вовремя, то конфликтный период проходит очень быстро. К сожалению, бывают ситуации, когда дети пытаются отделиться, а родители сознательно или бессознательно прибегают к манипуляциям как верному способу заставить ребенка сделать так, как им выгодно: они начинают болеть, «падают в обморок», «умирают», страдают — с посылом *«Это все из-за тебя и твоих решений»*. Мы можем поддаться на это и быть захваченными чувством вины. И выбраться, отделиться, «перерезать пуповину» в таком случае нам сложнее и сложнее. Но все же даже в таких ситуациях — это наш выбор и наше решение.

Большинство из нас воспитаны в парадигме «Мама всегда права» и «Я должен быть послушным», и переступить через эти установки, которые живут у нас внутри и могут нами даже не осознаваться, бывает очень тяжело. В некоторых семьях посыл «мама права» культивируется, и ребенок делает вывод, что не имеет права расстроить взрослого, конфликтовать с ним, сказать свое слово, постоять за себя, проявить недовольство, злость. И не только с мамой, но и с любым встреченным на пути

человеком. Тихие «воспитанные» дети становятся тихими взрослыми, не умеющими отстоять себя. Конфликты можно разрешать по-взрослому: контролируя эмоции, разговаривая, договариваясь.

Часто сепарация не происходит именно потому, что ребенок не может выдержать последствий конфликтов, направленных на отделение. Чувство вины еще сильнее привязывает, дает родителям больше возможностей манипулировать, держать в подчинении, не отпускать. При этом мать чаще всего делает это из любви. Ей кажется, что она в силу опыта лучше знает, как поступать ребенку. Она может быть против его выбора, армии, института, девушки сына, потому что ей кажется, что это принесет ему страдания. Или матери не нравится избранник дочери, она не видит в нем мужчину, способного позаботиться о ее любимой девочке.

Желая лучшего для своих детей, порой мать защищает и закрывает ребенка и от самой жизни, но только на своих ошибках ребенок может научиться и пройти свой путь, или, что тоже бывает, погибнуть на своем пути. Здесь важна мера и мудрость. Важно уметь услышать совет родителей, не отрицая его лишь потому, что это говорят они. Но сделать так может только самостоятельный человек.

Все основные этапы сепарации должен пройти каждый. Если есть препятствия на этом пути и один из этапов не пройден, то отделение от родителей не завершается, и это мешает жить своей полной жизнью.

Где живет мое «хорошо»?

Мы часто слышим, что все наши проблемы родом из детства. И порой информация о роли детских травм в нашей жизни не ведет нас вперед, а возвращает назад, в прошлое, усиливая

тяжелые чувства и страдания. Претензии к детству еще больше привязывают, приклеивают нас к родителям, и сепарация так и не происходит. Фиксация внимания на прошлом и застревание в нем — это тупик, и нам важно из него выйти, чтобы оказаться в настоящем.

Глядя только на минусы, мы забываем о плюсах, о том хорошем, что нам смогли дать наши родители, даже если порой это была только ЖИЗНЬ.

Будучи взрослыми, мы можем часто вспоминать, что нам родители сделали плохого, акцентируя внимание на том, что они могли бы поступить по-другому. Но это иллюзия. Они не могли. Конечно, есть разные случаи. В семьях бывает и жестокое обращение с детьми, проявления физического и эмоционального насилия: детей бьют, оскорбляют, игнорируют, на них кричат или наказывают молчанием. Бывают шокирующие и ужасающие случаи. И нам, возможно, было очень плохо в детстве. Но что бы там ни происходило, во всех случаях очень важно выйти из прошлых детских состояний и понять, что это уже далекое прошлое и все закончилось. Главное — я выжил! Я живой! Я есть!

Обвинять родителей, что они когда-то были не такими, как нам хотелось, или сейчас не такие, как нам хочется, — бесполезно. Но можно изменить восприятие прошлого и отношение к родителям, переключить фокус внимания на себя и свое настоящее.

Хорошая новость в том, что *все остальное, нужное нам, мы уже можем дать себе сами*, и важно самим взять на себя за это ответственность.

И одна из целей этой книги — помочь повернуться к настоящему, к самому себе, взрастить в себе внутренние опоры. Те, что помогут нам в любой ситуации. Этим опорам, как внешним, так и внутренним, в книге посвящена отдельная глава.

Опираясь на личный опыт сепарации и многолетний опыт работы с этой темой, можем сказать, что процесс отделения требует внимания, знакомства с собой, понимания, уважения к себе и целенаправленных действий.

Мы можем сказать, что из детства идут не только проблемы, там всегда есть и что-то *хорошее, важное и полезное*. Не так ужасны мамы, как мы их порой малюем, оставаясь в детской позиции, воспринимая их из своего детского взгляда. Главное, решая задачи своего развития, заниматься нужно не мамой, а *самим собой, своим личностным ростом.*

Изменить других у нас не получится, можно только измениться самим. Обвинять родителей в том, что они *когда-то* были не такими, как нам хотелось, или что они сейчас не такие, как нам хочется, — бесполезно. Изменить прошлую напряженную и болезненную ситуацию можно только здесь и только сейчас. *Точка силы, наше «Я могу» — всегда в настоящем.*

Обрести себя можно только через внутреннее согласие с *теми родителями,* которые были и которые есть, через внутреннее согласие с их судьбой, а затем — через согласие со своей судьбой. Если этого согласия нет, то человек, даже во взрослом возрасте, подсознательно начнет *переносить свои связанные с родителями незавершенные негативные чувства на окружающих.* И ему будет трудно жить.

Конечно, когда у родителей есть готовность и силы отпустить, то ребенку будет легче уйти. Но так возможно не всегда.

Часто мы ждем одобрения, разрешения, благословения там, где никогда не сможем его получить.

И если нет благословения от родителей — это не значит, что мы не можем сами принимать решения и действовать, выбирая себя

и то, что подходит нам сегодня. Потому что каждый взрослый уже может сам себе разрешить и сам себя поддержать и одобрить.

Наша взрослая жизнь наступила, мы уже можем идти и жить свою жизнь по-своему.

Коротко о главном. *Как нам повзрослеть по-настоящему?*

- **Психологическая взрослость (зрелость) не имеет ничего общего с паспортным возрастом. Она связана с процессом постепенного и поэтапного отделения от родителей. Отделяться от родителей и взрослеть необходимо, чтобы жить свою взрослую жизнь.**
- **Очень трудно взрослому жить по-детски.**
- **Пока мы психологически не отделились от родителей, полноценное развитие и взросление невозможно.**
- **Результат завершенной сепарации и признаки взрослости — это:**
    1) когда мы сами себя оцениваем, отвечаем за все свои чувства, мысли и поведение и можем менять их по своему желанию и решению:
    2) когда мы способны самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, какими бы эти решения ни были.
- **Основные причины, почему не происходит сепарация:**
    1. Родитель не отпускает, не признаёт взрослость своего выросшего ребенка из-за слияния, тревожности, собственной нереализованности, страха потерять контроль и страха одиночества.

2. Ребенок сам не отделяется, еще ожидая от родителей любви и признания, которых он не получил или недополучил в детстве, или пытаясь их изменить, спасти, вернуть им долг и сделать счастливыми.

- **Важно пройти все этапы сепарации: физическую, физиологическую, социальную, психологическую, финансовую, территориальную и эмоциональную. Если какой-то этап мы не прошли, это повлечет за собой проблемы во взрослой жизни.**
- **Выделяют три основные эмоции сепарационной тревоги: страх, стыд и вина.**
- **Точка силы, наше «Я могу» — всегда в настоящем.**
- **Все основные этапы сепарации должен пройти каждый. Если есть препятствия на этом пути и один из этапов не пройден, то отделение от родителей не завершается, и это мешает жить своей полной жизнью.**

Точки опоры

У меня есть право жить по-своему.

Я могу жить самостоятельно

У меня есть право смотреть на мир по-своему.

Я могу выбирать то, что мне интересно.

Я могу идти туда, куда хочу.

Я могу жить с кем хочу и как хочу.

Я могу жить своей интересной жизнью.

Трудно жить по-взрослому с оглядкой на маму. Когда ты выбираешь сам, жить по-взрослому легко.

Глава 2

«Скажите, что я молодец». Потребность в одобрении

Что вы о себе думаете?

Давайте проверим ваши представления о себе. Ответьте, как часто вы мысленно или вслух говорите:

- *Я глупый, никчемный, никакой, бесполезный.*
- *Я урод, некрасивый, гадкий. Даже в зеркало смотреться противно.*
- *Я плохой, недостойный, со мной что-то не так.*
- *Я слабый, от меня никакого толку.*
- *Я не справляюсь, не смогу, у меня не получится.*
- *Я неудачник, хуже других, кому я такой нужен?*
- *Я все делаю не так, у меня все не как у людей.*
- *Что бы я ни сделал, другим всегда мало.*
- *Я не оправдываю ничьих ожиданий.*
- *Я буду хорошим, только когда стану лучше всех!*
- *Меня никто не понимает.*
- *Меня не ценят, не замечают, редко хвалят и говорят, что я молодец.*

- *Я страдаю от непонимания и недостатка одобрения от окружающих.*
- *Лучше бы мне было вовсе не родиться!*

Возможно, многие из этих мыслей посещают вас и вы склонны считать, что так и есть на самом деле. Однако это не истина, а лишь ваши представления о себе. Причем они действительно работают и оказывают влияние на многие аспекты вашей нынешней жизни. Сложились они еще в раннем возрасте под влиянием значимых для вас взрослых, прежде всего родителей. В книге мы подробно разберем и как это происходит, и что с этим делать.

Все представления, убеждения и идеи о себе закладываются в детстве. А потом мы бессознательно разными способами находим подтверждение им в жизни, замечаем в реальности только то, что им соответствует.

Так случилось и с героиней следующей истории.

«Я так стараюсь всем угодить, и все равно плохая...»

Настя проснулась и поняла, что, еще не вставая с кровати, уже устала. Тяжелые, неприятные мысли назойливо крутятся в голове, но подниматься надо. Нужно приготовить завтрак детям, отвести их в школу. Затем бежать на работу. Накануне Настя сильно поссорилась с мужем. Ему не понравился ужин. «Опять эти пельмени. Как меня все достало! — вспылил муж и сказал, что поедет ужинать и ночевать к маме, добавив: — Да уж, хозяйка из тебя никакая». Настя вздохнула — вся минувшая неделя была неудачной. Сначала на работе она сдала отчет, который

делала не только в рабочее время, но и дома по вечерам. Ждала от начальника похвалы или хотя бы каких-то слов о своей работе, но при встрече он не обратил на нее внимания, просто прошел мимо. Настя уже в спину сказала, что сдала отчет, а начальник только кивнул, даже не повернувшись. Непонятно, понравилось ему или нет… А Настя так старалась! Потом она решила организовать мастер-класс по вязанию в женском клубе, где работает подруга, написала объявления, но никто не пришел. А теперь ссора с мужем. Настя снова горько вздохнула: «Хотела замуж сбежать от строгой мамы, ее критики и недовольства, а получилось все то же самое. Мама была всю жизнь недовольна мной, а теперь муж недоволен. Как будто история детства снова повторяется…» Женщина неохотно встала с кровати и поплелась на кухню. «Всем от меня плохо, я плохая, — твердила она про себя. — Ничего у меня не получается, никакого толку от меня нет. Совсем никакая и никому не нужна».

К психологу Настя пришла с вопросом: «Что мне делать? Я ничего не хочу, нет сил ни на что. У меня опускаются руки от такой жизни».

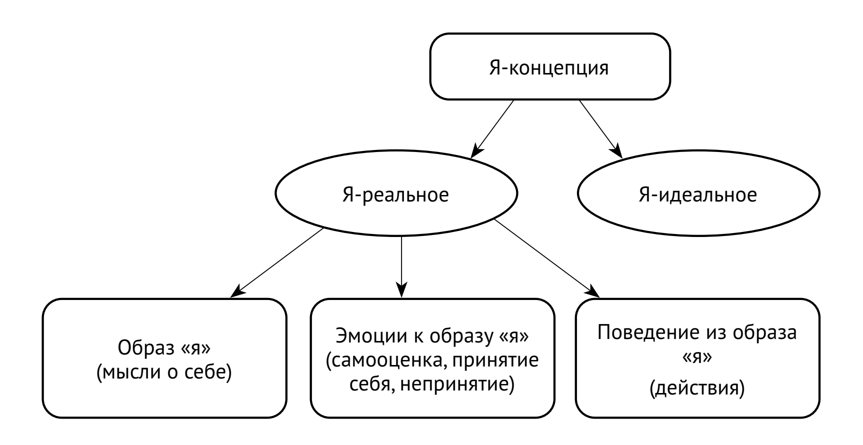
Почему у Насти опустились руки? Дело в том, что реакцию и эмоции других людей она связывает только с собой, со своей личностью. При этом оценивает себя Настя чаще всего негативно. Да, возможно, какие-то ее действия были неуспешными, но неуспех в каких-то ситуациях — это не вся личность. Вероятно, она не в полной мере показала свои способности и не донесла пользу своего предложения (пример с мастер-классом), и его не оценили окружающие. Но это не трагедия и не повод впадать в отчаяние. Реакция начальника может быть связана с тем, что у него есть много проблем важнее, чем отчет Насти. Он услышал, что дело сделано, и направил внимание на решение

других задач. Это не значит, что он не видит и не ценит Настин труд. А мужу просто не хватало внимания жены из-за того, что по вечерам Настя целую неделю занималась отчетом. Вместо того чтобы поговорить с мужем, пообщаться, девушка зацикливается на его раздраженной фразе, что она плохая хозяйка. Насте плохо, грустно, обидно и нет сил, потому что случившееся наложилось на ее негативные представления о себе. В детстве мама Настю часто критиковала и крайне редко хвалила. Именно поэтому девочка росла, в глубине души считая себя плохой, никчемной, нелюбимой, ненужной, неудачницей. И она до сих пор воспринимает реальность через эти фильтры. При этом пытается показать другим, что это не так, и сильно старается, чтобы ее заметили, оценили и похвалили. У Насти отсутствуют хорошие представления о себе, поэтому ей нужно, чтобы кто-то постоянно говорил ей, что с ней все в порядке, что она хорошая, она молодец. Без этого она думает о себе плохо и у нее опускаются руки. Настя зависит от чужого мнения и одобрения и не может оценивать сама себя объективно и позитивно.

Я-концепция, или Взгляд на себя через кривое зеркало

Мы уже говорили в начале главы, что представления о себе начинают закладываться в раннем детстве. Это внутренний образ себя. То, каким человек себя видит, воспринимает, что он о себе думает и каким себя считает. Причем образ этот далеко не всегда совпадает с реальностью. В психологии система устойчивых представлений о себе называется я-концепцией. То, как человек воспринимает окружающий мир, как видит свое место в нем и какие планы строит на жизнь, напрямую зависит от его представлений о себе. Впервые термин «я-концепция» ввел американский психолог Уильям Джеймс чуть более века назад. Вклад в развитие понятия внесли

известные психологи Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Роберт Бернс. Я-концепция — одна из ключевых составляющих личности, которая оказывает существенное влияние на всю жизнь человека. Давайте разберем, что она собой представляет, как устроена, как формируется и как влияет на нашу жизнь.



Я-концепция включает в себя два «я»:

1) я-реальное: это то, какие мы есть или какими мы себя видим;
2) я-идеальное: это то, какими мы хотим быть, к чему стремимся или какими, как мы считаем, мы должны быть.

Я-реальное состоит из:

1) образа «я» (мыслей о себе): это то, что мы думаем о себе, своей внешности и внутренних качествах. Это ответы на вопросы «Кто я? Какой я?»;
2) эмоций к образу «я» (самооценки): это субъективное отношение к самому себе, то, как мы себя оцениваем, принимаем или не принимаем себя;

3) поведения из образа «я» (действий): это действия, через которые мы выражаем и проявляем себя и свой образ «я».

Представления о себе могут соответствовать реальности, а могут быть искажены. Мы ведем себя на основе тех представлений, что имеем. То есть как мы думаем о себе, так и живем.

Наибольшее влияние на формирование образа «я» оказывает значимое окружение в детстве. Когда мы маленькие, нам важно получать обратную связь от родителей, потому что у нас еще нет представлений о себе. Представления о себе у ребенка складываются из отношения к нему родителей, прежде всего мамы.

Родители могут относиться к ребенку по-разному. Есть три основных типа отношений:

1. Родитель больше хвалит, поддерживает, одобряет. Ребенок вырастает с убеждением, что он хороший и с ним все в порядке. Такой человек может и поругать себя, но всегда за какое-то конкретное поведение, не обесценивая свои достоинства и достижения.

Например, девочка в детстве моет полы и мама ее за это хвалит, подчеркивает, что дочь помощница, умница, что у нее получается все лучше и лучше, обращает внимание на позитивные моменты. Вместе с похвалой за эти действия мама говорит и о многих других ее достоинствах и способностях. А если и не говорит, то смотрит дружелюбно, ласково, с любовью.

В этом случае дети вырастают с хорошими представлениями о себе и подтверждают, что они в порядке. Если происходят провалы и неудачи, они могут расстроиться, но не упадут в пропасть отчаяния. У них не опустятся руки. Они начнут делать что-то

по-другому, чтобы получить лучший результат. При этом такие люди продолжают думать о себе хорошо и всегда найдут решение проблемы. Взрослые с хорошими представлениями о себе, с позитивным образом «я» не будут терпеть хамское или неуважительное обращение ни в семье, ни в обществе и организуют себе такие условия жизни, где им будет хорошо.

2. Родитель постоянно критикует, ругает, обесценивает чувства, желания и достоинства ребенка. Такой ребенок вырастает с представлением о себе, что он плохой, ни на что не способный, никчемный. И он бессознательно ищет в жизни подтверждения этого: «Что бы я ни делал, я плохой». Это негативная я-концепция. Повзрослев, этот ребенок постоянно будет стараться заслуживать любовь и нуждаться в одобрении (яркий пример — история Насти). Такие взрослые обесценивают себя, свои достоинства и достижения. И чаще всего свою самооценку связывают с оценкой окружающих.

Например, девочка моет полы и ее постоянно ругают — как бы она это ни сделала: то моющего средства много взяла, то тряпку плохо отжала, то под кроватью грязь оставила.

В таком случае дети вырастают с негативными представлениями о себе, воспринимая реальность через искаженную призму. Они бессознательно находят людей, которые критикуют и обесценивают их, словно подтверждая то, что в глубине души они думают сами о себе. Такие взрослые создают ситуации, в которых смогут убедиться в том, что они плохие и никчемные. И от этого им может быть невыносимо плохо, как в детстве. Чтобы этого избежать, формируется защитное, компенсаторное поведение, стратегия «Что я должен делать или не делать, чтобы быть хорошим и чувствовать себя хорошо». Повзрослевшие дети

с такими представлениями о себе очень стараются доказать, что они хорошие, тратят на это много времени и сил и становятся зависимыми от мнения окружающих. Когда их не хвалят, они не могут объективно оценить сами себя и продолжают думать о себе плохо, чувствуют бессилие. Они находят партнеров, которые будут говорить: «Ты плохая хозяйка, плохая мать, другие лучше, чем ты». И те, кто считает себя «никчемным», готовы это терпеть.

3. Родитель (отчужденный, отсутствующий) никак не реагирует на ребенка, или родителя нет вообще. Нет никакой оценки, ни хорошей, ни плохой. Либо родитель дает противоречивые послания — сегодня за что-то хвалит, а завтра за это же ругает. Тогда ребенок не знает, какой он. У него либо нет представлений о себе, либо они очень противоречивые и зависят от окружения, от того, критикуют его или одобряют. Это несформированный образ «я». И такие взрослые будут не просто нуждаться в одобрении, а очень сильно зависеть от него.

В третьем случае девочка моет полы, а мама словно не замечает стараний дочери. Или бросает «Молодец!» безразличным либо раздраженным, недовольным тоном. Противоречивые послания — это когда полы помыты одинаково в каждом случае, но девочка никогда не знает, хорошо она сделала или плохо, похвалят ее или поругают.

В этом случае у человека с детства не сформированы представления о себе. Люди не знают, *кто они и какие они,* не чувствуют, не понимают себя. Они постоянно ищут свое место, предназначение — и не могут найти. Живут с ощущением, что кто-то знает и понимает их лучше, чем они сами. Им важно, чтобы кто-то говорил о них через свое отношение к ним. Чтобы

кто-то сказал, *какие они и что им нужно делать*. Взгляд всегда направлен на окружающих. Улыбнулись, похвалили — значит, «Я есть, я хороший». Поругали — «Со мной не все в порядке, я плохой». Равнодушие окружающих вызывает неопределенность, панику, дезориентацию, непонимание. Куда идти, куда податься — непонятно. И они опираются на то, что хорошо для значимых других людей или для большинства, что популярно и модно в обществе.

Бессознательно мы сами создаем в своей жизни то, что думаем о себе. Наша жизнь соответствует нашим представлениям о себе. Если оцениваем себя позитивно — не подстраиваемся под окружающих в попытке получить одобрение, а поступаем так, как будет лучше нам. Тем же, кто вырос с негативным представлением о себе, похвалы всегда будет мало, потому что внутри нет веры, что они ее достойны. Когда у нас негативные либо неопределенные представления о себе, мы начинаем зависеть от одобрения других.

Важно знать, что хорошие представления о себе можно взрастить в любом возрасте. И одна из задач этой книги — помочь познакомиться с собой, начать думать о себе хорошо и сформировать реальные представления о себе как о человеке, у которого есть свои достоинства.

На игле одобрения

Одобрение — это внимание, которое сопровождается положительными эмоциями. Но почему мы порой стремимся получить одобрение любой ценой, даже в ущерб себе? И как взрослому человеку может помешать зависимость от реакций окружающих?

Потребность в одобрении естественна для любого человека. Только взрослый человек без одобрения сможет прожить,

а ребенок нет. В детстве мы не можем существовать без взрослых. У всех нас есть опыт полной зависимости от матери — это часть нашего взросления, способ выживания. Если мама довольна и одобряет ребенка, он может получить все, что нужно: ее внимание, любовь, заботу. Ребенок всегда оглядывается на маму, словно постоянно спрашивает: *«Это хорошо или плохо? Я сделал хорошо или плохо? Я хороший или плохой?»* И взрослый человек может вырасти, но продолжать жить с оглядкой на маму и на других значимых людей, ожидая позитивной оценки себя и своих поступков и подтверждения: *«Я хороший, и это значит, что меня будут любить».*

Чтобы чувствовать себя частью семьи, нам нужно позитивное внимание. Одобрение для маленьких детей становится синонимом любви. Это бессознательная связка: «Когда меня видят, одобряют и обращают на меня внимание, дают много физических и психологических “поглаживаний” — меня признают и любят. Я принадлежу этой семье, есть мама и папа, с помощью которых я могу жить и быть в безопасности». Позитивное внимание может до сих пор бессознательно быть связано с детским представлением о том, что у нас есть любовь и безопасность. Это можно выразить схемой:

внимание = любовь = забота = безопасность

Но правда в том, что ребенку ничего не надо делать, чтобы быть частью своей семейной системы и чтобы мама его любила. У каждого из нас есть свое место в семейной системе по праву рождения, как бы мы себя ни вели, какими бы ни были. И нельзя ставить знак равенства между вниманием мамы и ее любовью. Это только часть родительской любви. И когда мама злится, ругает или не замечает ребенка, это не значит, что она не любит. Мама любит его потому, что он просто есть. Да, она может выражать

разные чувства, не одобрять или не проявлять чувств совсем и вместе с этим продолжать любить.

Поиск одобрения — это бессознательное детское поведение, автоматическая реакция. Но этот автоматизм может существовать и в нашей взрослой жизни, совпадать с отсутствием представлений о себе и бессознательно проявляться у человека в виде поведения, зависимого от одобрения других. И тогда потребность в одобрении может перерасти в зависимость от чужого мнения. Именно поэтому лайки в социальных сетях — то же самое одобрение — могут быть очень важны, человек воспринимает их как признание и любовь, без которых не может быть спокойствия и безопасности.

Если нам в детстве не хватило одобрения от мамы, то мы с этим можем быть внутренне не согласны. Мы еще ждем этого от нее и можем переносить эту потребность на других людей, ожидая, вымогая, требуя от них постоянного внимания, которого всегда будет мало. Это бездонная бочка, которая никогда не наполнится, сколько бы в нее ни влили.

Постоянный поиск одобрения окружающих во взрослом возрасте, зависимость от него является одним из проявлений незавершенной сепарации от матери, от родителей.

Мама для малыша — это весь мир. Какой ребенок видит маму, таким, если не произошла сепарация, взрослый, вырастая, видит и весь мир.

Если такого человека попросить описать окружающий мир несколькими фразами, то, скорее всего, восприятие мира и мамы могут быть очень похожими. Спросите себя: «Каким я вижу этот мир? Как я могу его описать в нескольких словах?» *Мир добрый или злой? Он опасный, радостный, мучительный,*

доброжелательный? Какой он, этот мир? Запишите, что думаете о нем, и увидите в этих словах то, как вы до сих пор бессознательно воспринимаете свою маму.

Причем в реальности мамы могут быть разными, но в детстве мы в силу нашего детского восприятия можем зафиксироваться на каких-то событиях и до сих пор видеть маму как нелюбящую и отвергающую. К примеру, когда мы были маленькими, мама уходила в магазин за продуктами, чтобы нас накормить, или просто что-то делала в другой комнате, где малыш ее не видит, не слышит. Ребенок не может уловить причинно-следственные связи. Если мамы нет рядом даже короткое время, он расценивает это как опасность, угрозу для жизни. Мы тогда бессознательно восприняли ее отсутствие рядом с нами как отвержение и спроецировали это на весь мир. Мы можем до сих пор воспринимать мир таким же, каким увидели и запомнили в детстве через определенный образ матери, ее поведение и отношение к нам. И тогда мы смотрим на мир словно через кривое зеркало. Хотя мы уже выросли и способны выжить сами и постоять за себя, держим других на дистанции или, наоборот, боимся отпустить. Это и есть одно из проявлений незавершенной сепарации.

Именно из-за восприятия мира и общества через образы мамы или отца, из-за желания иметь «идеальных» родителей нам бывает сложно отделиться от них и стать автономными.

Пока еще есть чрезмерная потребность в одобрении, сепарация не завершена. Причем зависимость от родительского одобрения и признания взрослый человек может в полной мере не осознавать.

Распознать, принять, исправить

Что же с этим делать? Наша задача — в первую очередь осознать ситуацию, чтобы потом изменить. Важно понять, что в большинстве случаев (мы не берем здесь ситуации, где родители, страдающие психическими отклонениями, или просто грубые и жестокие поступали с детьми поистине недопустимо) взрослые делали все из любви, желая своим детям лучшего. Они делали все возможное, чтобы мы выжили и жили.

Как распознать у себя нездоровую зависимость от одобрения окружающих?

Основная особенность этого проявления незавершенной сепарации — лозунг «Только этого мало!» по любому поводу. Человеку всегда недостаточно того признания и внимания, которое есть. Он постоянно критикует себя, свои достижения и то, что имеет. И покой ему только снится.

Например, мы вроде бы хотим получить награду на престижном конкурсе, но на самом деле до сих пор можем искать и ждать признания мамы. И тогда награда становится *навязчивой идеей*, а не просто очередным приятным событием в жизни.

Само по себе желание получить награду для себя, как признание внутренней ценности и способностей, — нормально и естественно. Но когда награда в руках, а мы испытываем чувство неудовлетворенности вместо радости, это индикатор того, что через эту награду мы до сих пор хотим получить родительское одобрение.

Когда образ «я» искажен, есть представления о себе как о плохом и недостойном, возникает желание это исправить. И ребенок принимает решение: «Я докажу, что я хороший». И он действительно сделает ВСЁ, чтобы быть хорошим: сначала для

родителей, потом для воспитателей, учителей, значимых людей, а порой и для всех вокруг. Это защитная броня или попытка убежать от самого себя и хоть как-то скомпенсировать те негативные представления о себе, которые есть.

Внутреннее решение «Я буду хорошим» проявляется и в детстве, и во взрослом возрасте. «Хорошие мальчики и девочки» делают то, чего от них ждут, стараются угодить всем и каждому. Стараются сильно: в детстве учатся на пятерки, ходят в несколько секций и кружков, занимают первые места, получают грамоты, иногда даже не оставляя себе места для игр и свободного времени. Главное для них — соответствовать ожиданиям родителей. Взрослея, они остаются «хорошими мальчиками и девочками» и делают много всего для других, чтобы их одобряли, чтобы говорили, какие они молодцы. И основной фокус внимания у них смещается со здоровой потребности «Что Я хочу и что МНЕ интересно?» на потребности других: «За что меня одобрят и похвалят?» Получается, что другие люди, их интересы, желания, слова становятся важнее, чем сам человек и его собственные потребности. Как следствие, внутри у него всегда существует неудовлетворенность, бессознательно он хочет получить признание мамы, но через одобрение от других людей. Это выражается в мыслях: *«Постоянно что-то не так. Чего-то всегда словно не хватает. Что-то не то со мной или с другими».*

«Завтра утром я проснусь и буду хорошей девочкой»

«Хорошие дети» постоянно стремятся радовать других, делать то, чего от них другие хотят. И это всё — зависимость от одобрения.

Светлана обратилась с запросом, что фактически никому не может отказать, сказать «нет», поступается своими

интересами, чтобы избежать малейшего конфликта. Она страдала от этого, но изменить ничего не могла.

Когда Свете было около трех лет, ее с понедельника по пятницу отвозили жить к бабушке, потому что мама с папой работали. На выходные родители приезжали проведать дочь или забирали ее домой. С оформлением в детский сад не заладилось. Бабушка девочки до пенсии занимала руководящую должность и отнеслась к воспитанию ребенка слишком ответственно. Когда внучка вела себя, по мнению бабушки, не очень хорошо, она говорила строго и сердито: «Хорошие девочки так себя не ведут». Если Света все-таки делала то, что бабушка не одобряла, то девочку наказывали. Нет, бабушка не била ее ремнем, не ставила в угол и не кричала. Она начинала игнорировать девочку, переставала замечать. Наказывала молчанием, отчуждением и обидой. А это для ребенка означает: «Меня такую, какая я есть, не любят, поэтому надо быть другой». И Света каждый вечер перед сном себе говорила: «Завтра утром я проснусь и буду хорошей девочкой». Со временем она поняла: чтобы ее любила бабушка, надо делать то, что та одобряет, — вести себя тихо и послушно, не злиться и не быть слишком эмоциональной, подвижной, шумной. «Я буду хорошей девочкой», — решала Света снова и снова.

Решение «быть хорошей» для Светы означало заслуживание любви. И во взрослой жизни ей, привыкшей к такой модели поведения, сложно было сказать кому-то «нет», конфликтовать, отстаивать себя, проявлять негативные эмоции и просто быть самой собой.

Я сделаю все, чтобы другие были довольны, или Куда пропало мое «НЕТ»

Помните наши вопросы о ваших мыслях в начале главы? У тех, кому не хватало одобрения, формируется ощущение: «Если я не хороший, значит, я плохой». Плохой — то есть не такой, как все. Не подходящий этому миру. Никому не нужный изгой, которого никто не понимает, от которого нет никакого толку, беспомощный, пустой, никчемный.

Такие люди не могут отказывать, боятся ссор и конфликтов, стремятся уйти от них любыми способами, даже во вред себе. Они часто находятся в созависимых отношениях и терпят все, лишь бы не потерять чужую благосклонность и расположение. Но важно понять: «Я есть, и я ценный независимо от того, как ко мне относятся другие».

Наша жизнь принадлежит нам. Мы по праву рождения уже часть семьи и этого мира, и никто не может нас исключить из него, даже если наши близкие или кто-то еще не хотят нас видеть, не замечают или не одобряют.

Девушка Софья, которая обратилась за психологической помощью, рассказывала с отчаянием в голосе:

«Я не могу ни с кем ссориться и конфликтовать. Не могу отстоять свое мнение. После любой ссоры я долго перемалываю все, что произошло, думаю о том, что я бы могла сказать, и стремлюсь помириться. Я могу бежать за человеком и оправдываться, чтобы он не подумал, что я имею что-то против него. Мне тяжело быть неправой, сейчас я понимаю, что для меня это словно быть плохой. Мне тяжело думать, что кто-то может на меня злиться. Мне трудно отказать и сказать "нет". Я хочу быть хорошей для других. Только тогда мне спокойно».

Здесь четко проявлена боязнь конфликтов и ссор, за которой скрывается страх неодобрения. Таким детям в семьях запрещали себя выражать, злиться, быть собой, подавляли, после конфликтов переставали замечать и разговаривать. Ребенок ощущал себя отвергнутым, отсюда боязнь ссор во взрослом возрасте и неумение постоять за себя. Взрослая Софья до сих пор проявляла чувства и поведение, которые помогли ей выжить в детстве. Выход из этого состояния — в осознании того, что конфликты — часть жизни, а не чрезвычайное происшествие. Люди ссорятся и мирятся. Или не мирятся. Но жизнь течет дальше в любом случае.

Здоровые конфликты — это рост для любых отношений, выход на новый уровень общения.

«Мама, разреши мне», или Кто и кого теперь может одобрять

Иногда повышенная потребность в одобрении скрывает в себе бессознательное нежелание взрослеть, инфантилизм, о котором мы поговорим подробнее в следующих главах. В детстве спрашивать разрешения у мамы — естественно и необходимо для ребенка. До 18 лет, до совершеннолетия ответственность за детей несут родители. И поэтому их одобрение или разрешение необходимо. Многие взрослые до сих пор ищут одобрения у других, как когда-то у мамы. Эта позиция мешает жить полноценно. Человек не слушает самого себя, а слушается другого. Без чужого одобрения такие взрослые не могут принимать решения в своей жизни, стараются со всеми советоваться и перекладывать ответственность на других.

На приеме у психолога Мила поделилась своей давней проблемой:

«Я заметила, что перед любым важным решением я всегда звонила маме и спрашивала, что мне делать. Даже если я просто хотела посидеть с подругой в кафе, поехать с друзьями на пикник, пойти на свидание, я должна была позвонить маме и сказать ей об этом. Если она не одобряла мое решение, я чувствовала вину, словно задумала что-то запретное, и я не делала то, чего она не хотела. В какой-то момент я начала обижаться на маму, которая постоянно все не одобряла и видела только самый худший вариант развития событий».

В этой истории ожидание «одобрения/разрешения» проявляется ярко и отчетливо. Поведение Милы долго зависело от мамы и ее одобрения: «Я могу разрешить себе и позволить себе что-то, только если мама одобряет мои действия».

Удобная позиция — спрашивать разрешения и не нести ответственность, но цена у этого может быть очень высокой. Мила обижалась до тех пор, пока не поняла, что не обязана уже спрашивать разрешения у мамы, как в детстве. И однажды после работы с психологом Мила смогла просто поставить маму перед фактом: «Мама, я еду в отпуск».

«Когда я сказала так впервые, мама резко воспротивилась и ответила, что не будет ухаживать за моей собакой, о чем я ее до этого всегда просила. Я сначала даже растерялась. А потом быстро договорилась с подругой, которая с радостью согласилась кормить моего питомца и выгуливать его. Тогда я поняла, что я ждала одобрения и перекладывала ответственность на маму, боясь ошибок и неудач, убегая от своих страхов уезжать из дома и делать что-то новое. Теперь я могу сделать важное для меня с моего личного позволения, ведь это моя жизнь».

Потребность в родительском одобрении и разрешении естественна для маленьких детей, но взрослые могут сами себе все разрешать и брать на себя за это ответственность.

Жизнь как протест, или «Здесь был Вася»

Есть *еще одно проявление зависимости от одобрения — протест*. Дети ищут одобрения родителей любой ценой. Когда ребенка не замечают, ему не хватает внимания, то он любыми способами стремится его получить. Если человек испытывает жажду, то готов пить даже из грязной лужи. Сначала ребенок стремится получить внимание мамы, делая что-то хорошее. Но если в ответ он не достигает желаемого, то начинает совершать что-то плохое, неодобряемое, чтобы его все-таки заметили. И так добивается долгожданного внимания, которое, даже если оно негативно, воспринимается им как знак, что его видят. Так ребенок получает необходимое ему подтверждение: «Я есть в этой семье, меня признаю́т ее частью и любят».

Это так называемые протестные дети. Когда они были хорошими, их не замечали. Если ребенок, к примеру, учится хорошо, а мама этого словно не видит или слишком многого требует, не учитывая индивидуальность ребенка и его возможности, то часть таких детей уходит в противостояние: «Я буду делать назло тебе, мама», «Я не буду тем, кого вы хотите видеть, назло вам буду полной противоположностью того, чего вы ждете от меня». Это неудовлетворенная потребность в одобрении и любви искажает представления о себе.

Такие дети делают нехорошее, бессознательно ожидая, что их заметят. Чтобы их заметили, нужно быть не такими, какие они есть, а «плохими». Вырастая, становясь взрослыми, они продолжают протестовать. Иногда это переходит в бессознательную

установку «Жизнь — протест»: это я делать не буду, это не хочу, это мне не подходит, это мне не нравится. Такие люди связывают образ себя с вызовом и сопротивлением потребностям и желаниям других. Они не делают, как сами хотят, часто говорят «нет» назло другим, когда им самим важно сказать «да», и в итоге делают плохо прежде всего себе.

Надпись «Здесь был Вася» на заборе или вызывающее поведение, нецензурная брань в общественном месте, стремление попасть в дурную компанию тоже могут быть частью протеста и неудовлетворенной детской потребности в том, чтобы заметили, увидели, признали, что ты есть. Дети через протест могут добиться своего и получить от родителей порцию внимания. С нарушителями спокойствия начинают бороться, воспитывать, лечить, водить к психологу. Дети имеют то, что им нужно: внимание — одобрение — любовь — ощущение принадлежности — спокойствие, что их видят, а значит, они могут выжить — ощущение безопасности. Иногда протестные дети становятся центром всей семьи, всё начинает крутиться вокруг них. Но при этом цена вопроса может быть высока, а последствия печальны.

Однажды на психологическую консультацию пришли родители, оба — преподаватели химии. У их дочери по всем предметам были хорошие оценки, а по химии с каждым годом показатели все хуже и хуже. Никто не мог понять, что происходит, даже сама девочка. Позже выяснилось: у нее был бессознательный протест и он выражался таким способом. Оказалось, ожидания и требования родителей к знаниям по их предмету были настолько завышенными, что добиться похвалы у дочери не получалось. И тогда вся сущность ребенка начала протестовать, дочь отказывалась заниматься и изучать предмет, по которому

родители имели превосходные знания, а ей было не дотянуться до них в силу возраста или способностей.

«Не надо ее хвалить, зазнается!»

Причиной критического родительского взгляда на детей отчасти могут быть убеждения, которые передаются из поколения в поколение. И одно из них — что любовью и похвалой можно человека испортить, что ребенок зазнается, поэтому его надо воспитывать, критикуя и указывая на недостатки. «Нельзя много хвалить, нельзя сильно любить, вырастет эгоистом и не станет хорошим человеком». Такие родители выражают свою любовь через критику, замечают только то, что в ребенке не так, и не видят при этом его успехи и достижения.

Вот типичный случай: на семейном торжестве девочке-подростку друзья семьи говорят, что она очень красивая, и тут же вмешивается бабушка: «Не надо ее хвалить. Перехвалите. Зазнается».

Такие дети вырастают с негативными представлениями о себе. Но современная психология говорит о том, что очень важно ребенка больше хвалить и одобрять, чем ругать. Конечно, критика тоже необходима, но прежде всего надо хвалить за то, что уже хорошо получается. И если уж ругать, то поведение, а не личность ребенка.

У нас есть еще одна история о девочке, которую хвалили каждый день.

Мама девочки часто повторяла: «Ну какая же ты у меня красавица!» Это вызывало у многих смех и недоумение. Мало кто считал ее красивой в классе. Но потом эта «некрасивая красавица» удачнее всех одноклассниц вышла замуж и построила успешную карьеру.

Мама сформировала у девочки хорошие представления о себе и положительный образ «я», который не смог разрушить ни один человек. На мамином одобрении, любви и внимании выросла уверенность в себе и появилось ощущение самоценности, которые делают людей привлекательными для других.

С материнским одобрением нам проще быть уверенными в себе. Это подтверждает и история знаменитого изобретателя электрической лампочки Томаса Эдисона, которого в детстве выгнали из школы, посчитав умственно отсталым. Учитель передал вместе с мальчиком записку для его матери. И она с волнением в голосе прочитала ее сыну: *«Ваш сын — гений. Эта школа слишком мала, и здесь нет учителей, способных его чему-то научить. Пожалуйста, учите его сами».*

Мы знаем, что Эдисон действительно стал гениальным изобретателем. Каким же было его удивление, когда через много лет он случайно нашел эту записку: *«Ваш сын — умственно отсталый. Мы не можем больше учить его в школе вместе со всеми. Рекомендуем вам учить его самостоятельно дома».*

Эдисон в тот день пролил слез больше, чем его мать после прочтения тех же строк. Собравшись с силами, он оставил в своем дневнике короткую запись: *«Томас Алва Эдисон был умственно отсталым ребенком. Благодаря своей героической матери он стал одним из величайших гениев своего века».*

Самоодобрение — ключ к своей взрослой интересной жизни

Подтверждение родительского одобрения выражается в благословении. Благословение — это «благое слово» от родителей детям. Не зря в прошлом дети просили у родителей благословить их на поездку, женитьбу, иные важные дела. Родительское благословление — это **одобрение**, которое родители дают ребенку

на важные для него поступки. Оно воспринимается детьми как помощь и защита. Но так бывает не всегда и не у всех. Порой родители в силу многих причин не могут или не хотят дать благословение. И наша задача как взрослых людей — понять, что мы уже не дети и сможем сами выбирать то, что для нас важно. Мы уже сами себе разрешаем или не разрешаем, одобряем или не одобряем. Конечно, обратная связь от мира, от родителей, от друзей может быть ценной в любом возрасте и помочь критически оценивать себя и свои поступки. Но речь идет о том, что взрослый способен и без одобрения и благословления выбрать то, что будет для него хорошо. Начните задавать себе вопрос: «А что хорошо для меня?» И выбирайте действия из контакта со своими желаниям и потребностями: это мое или нет? Это мне подходит или нет? Это меня обессиливает или наполняет энергией? Самое важное одобрение, которое мы можем получить во взрослом возрасте, — одобрение внутреннее. Это уже признак автономности. Мы не зависим от одобрения других: от мамы, от папы, от друзей, от любимых, от мужей, от жен, а получаем его прежде всего от самого себя.

Те, у кого все в порядке с внутренним одобрением, чувствуют себя уверенно в любом месте, в любом окружении. Они могут быть собой и проявлять себя свободно, естественно, потому что у них нет зависимости от признания и одобрения других или болезненного восприятия критики. Такие люди притягивают к себе внимание, потому что они настоящие, какие есть, не стараются казаться хорошими и соответствовать чьим-то ожиданиям. И эта естественность всегда привлекательна. Уверенные в себе люди оценивают себя сами, а не через отношение других к ним. Они не связывают свою ценность с чужим одобрением.

В жизни каждый из нас встречается с тем, что мы можем кому-то не понравиться и получить осуждение и критику в свой

адрес. Но тот, кто зависим от одобрения, от мнения других, при негативной оценке может перестать спать по ночам. А независимые люди спокойно пожмут плечами и скажут: «Всякое бывает».

Позитивное внимание приятно всем: чем больше одобрения, тем больше меня замечают, признают. Но если для одних это просто приятно, то другие могут эмоционально сильно от этого зависеть.

Если вы читаете эту книгу, вы уже смотрите на себя, обращаете на себя внимание, это уже важный шаг, чтобы самому себя заметить и признать. Это возможность принять и полюбить себя, простить родителей и устремить взгляд вперед. Идите дальше, не ругайте себя за прошлое, как можно чаще смотрите на себя доброжелательно. Вы научитесь говорить «нет» и «да», оставаясь в согласии с собой, сможете выдерживать конфликты и решать их. Ни один человек не бывает однозначно хорошим или плохим. Все живые и разные. Цветов и оттенков намного больше, чем черное и белое. И в этом вся прелесть мира, который, как и мы, находится в постоянном изменении. Поэтому старайтесь оценивать не себя, а свои поступки. Даже если что-то сделали совсем не так, это вовсе не означает, что вы плохи. Не сдали экзамен не потому, что «глупый, неспособный», а потому, что плохо к нему подготовились. Реже ругайте себя за провалы и чаще говорите слова поддержки. Приучайте себя к мысли, что с вами все в порядке.

И чтобы это почувствовать, похвалите себя за хорошо приготовленный чай, за то, что удалось отказаться от лишней порции слишком калорийного пирожного — или, наоборот, за то, что вы его съели, потому что сейчас это было необходимо, и получили удовольствие, за прочитанную страницу книги, за улыбку… Вся ваша сущность будет благодарна вам за проявление доброты в свой адрес. Возможно, это будет непросто, но важно начать.

«Ты молодец!»

В оскароносном фильме «Бёрдмен» режиссера Алехандро Иньярриту есть замечательная сцена. Актеры репетируют спектакль, и актриса, играющая главную роль, вдруг говорит в гримерке: «В детстве я всегда мечтала играть на Бродвее, и вот моя мечта исполнилась. Я играю на Бродвее, но до сих пор, как пятилетняя девочка, жду, что кто-то подойдет ко мне и скажет: “Ты молодец!”»

Так актриса эмоционально проваливается в свое детство, где не было одобрения от мамы, а ожидания остались. Она думала, что Бродвей и всемирное признание смогут заполнить внутреннюю пустоту и изменить детство. А детство не переделать, не переписать, не сыграть заново.

У всемирно известной актрисы и кумира миллионов Мэрилин Монро было все, о чем, казалось бы, можно только мечтать. Но ее несчастное детство с разводами родителей, психической болезнью матери, передачей в приемные семьи, сексуальные домогательства оставили тяжелые раны в душе, и внешний успех (внешнее признание и одобрение) не дали ей внутреннего счастья. Биографы сообщают о том, что ее третий муж, сценарист Артур Миллер, написал после свадьбы в своем дневнике: «Мне кажется, она маленький ребенок, и я ее ненавижу». Мэрилин нигде не могла найти покоя.

Заполнить внутреннюю пустоту мы можем, согласившись с тем, как было. Познакомиться с собой, со своими ценностями и потребностями и как взрослые взять на себя за них ответственность и найти для них время, место.

Если вы до сих пор ждете, что кто-то постоянно будет говорить: «Ты молодец», есть отличная новость: не нужно больше ждать! Прямо сейчас мы можем сделать это сами.

Самый большой, самый важный человек в вашей жизни — это вы. Каждый из нас — для себя. И если быть честным с собой, то мы знаем, что даже благодарность всего мира, все награды планеты и миллиарды рублей не заменят нам внутреннего самоощущения «Со мной все в порядке. Я такой, какой есть, благодаря всему, что было. И в этом моя самоценность».

Многие до сих пор могут ждать, что кто-то извне скажет что-то хорошее, и сильно стараются для других. Но мы уже достаточно старались, и больше для этого ничего не нужно делать. Мы твердо заявляем, что уже достаточно хороши. Пора услышать в себе не только внутреннего критика, но и внутреннего друга, который будет одобрять. И с этой минуты мы ощутим, как много можем сделать вместе с этой любовью, с этим вниманием к себе. «Возлюби ближнего твоего, как самого себя», — две тысячи лет назад Иисус сказал об этом. Мы часто повторяем эту фразу, не понимая порой, о чем идет речь. Мы не очень умеем любить себя. Часто говорим другим: «Я тебя люблю», но когда мы говорили это самим себе? Пришло время научиться понимать, принимать, одобрять и любить себя, чтобы однажды сказать себе: «Я люблю себя таким, какой есть. И это здорово!»

Коротко о главном. *Как мы думаем о себе, так и живем*

- **Все представления, убеждения и идеи о себе закладываются в детстве. Потом мы бессознательно разными способами находим подтверждение им в жизни, замечаем в реальности только то, что им соответствует.**

- В психологии система устойчивых представлений о себе называется я-концепцией. То, как человек воспринимает окружающий мир, как видит свое место в нем и какие планы строит на жизнь, напрямую зависит от его представлений о себе.
- Представления о себе могут соответствовать реальности, а могут быть искажены. Мы ведем себя на основе тех представлений, что имеем. То есть как мы думаем о себе, так и живем.
- Когда образ «я» искажен, есть представления о себе как о плохом и недостойном, возникает желание это исправить. Ребенок делает все, чтобы быть хорошим: сначала для родителей, потом для значимых людей, для всех вокруг. Это попытка убежать от самого себя и хоть как-то скомпенсировать негативные представления о себе.
- Для «хорошего ребенка» другие люди, их интересы, желания, слова становятся важнее, чем сам он и его собственные потребности. Как следствие, внутри у него всегда существует неудовлетворенность, он всегда чего-то ожидает от других.
- «Хорошие дети» постоянно стремятся радовать окружающих, делать то, чего от них ждут. И это все — зависимость от одобрения.
- Если в детстве не хватило одобрения, было много негативного внимания, эмоциональное или физическое насилие, то у человека может оставаться острая необходимость похвалы от окружающих и во взрослом возрасте. И он продолжит искать одобрения везде.
- Поиск одобрения — это бессознательное детское поведение, автоматическая реакция. Но этот автоматизм

может повторяться и в нашей взрослой жизни, совпадать с негативными представлениями о себе или их отсутствием и бессознательно проявляться в виде поведения, зависимого от одобрения других. И тогда потребность в одобрении переходит в зависимость от чужого мнения.

- Если мы делаем что-то только ради того, чтобы нас похвалили, значит, на бессознательном уровне еще ждем признания от родителей. Когда делаем не чтобы понравиться, а потому что нам нравится, то это уже по-взрослому.
- Постоянный поиск одобрения окружающих во взрослой жизни, зависимость от него является одним из проявлений незавершенной сепарации от матери, от родителей. Причем зависимость от родительского одобрения и признания взрослый человек может в полной мере не осознавать.
- Именно из-за восприятия мира и общества через образы матери или отца, из-за желания иметь «идеальных» родителей нам бывает сложно отделиться от них и стать автономными. Большинство родителей любят своего ребенка, просто проявляют эту любовь каждый по-своему, в силу своего, порой тяжелого, опыта, своих травм.
- Родители уже дали все, что смогли, столько любви, поддержки и одобрения, сколько сумели, и больше они ничего не смогут дать. Важно вырасти, взять ответственность за свое благополучие на себя и теперь самим себя одобрять, поддерживать, благословлять и любить так, как вам нужно. Давать себе все, что нужно.

- Чтобы жить своей жизнью, нужно разрешить себе быть и хорошим, и «плохим», принять в себе разные чувства. Когда есть позволение делать ошибки, мы разрешаем себе быть собой. Если нам что-то в себе не нравится, это можно менять. Но никто не может изменить другого, каждый может лишь измениться сам.
- Не бойтесь отказывать и отстаивать свое мнение. Здоровые конфликты — это рост для любых отношений, выход на новый уровень общения.
- Наша жизнь принадлежит нам. Мы по праву рождения уже часть этого мира, и никто не может нас исключить из него, даже если наши близкие или кто-то еще не хотят нас видеть, не замечают или не одобряют.
- Подлинная любовь к себе — это состояние «Я принимаю всего себя, с достоинствами и недостатками. Таким, какой я есть». Счастье — это соединение, принятие, единение со своими частями. С-часть-е.
- У меня есть свое место в семье по праву рождения, и мне ничего не надо делать, чтобы меня любили. Так уже есть.
- Я имею право не зависеть от того, как ко мне относятся другие.
- Я есть! Я живу! Я понимаю и принимаю себя.

Точки опоры

Я узнаю́ себя.

Я понимаю себя.

Я знаю себя.

Я принимаю себя.

Я сам сужу о себе.

Я сам одобряю себя.

Я люблю себя!

Трудно нравиться всем, нравиться себе легко!
Трудно быть хорошим для всех.
Делать хорошо себе — легко!

Практическая часть

1. **Практика «Представления о себе»**

   Цель: сформировать или дополнить представления о себе.

   1) Задайте себе вопрос «Я какой?» и составьте список представлений о себе. Например: симпатичный, добрый, нерешительный, худой, высокий, замкнутый, доверчивый… Чем список больше, тем лучше. Важно, чтобы это были ваши представления о себе, а не других о вас.
   2) Прочитайте список вслух. Посмотрите, какие представления были учтены больше: это касается внутренних качеств или внешних? С позитивным отношением к себе или с негативным? Выпишите определения с негативной окраской на одном листе (с ними будете работать в следующей практике), а с позитивной на другом. Продолжая с помощью этой книги себя узнавать, знакомиться с собой, дополняйте позитивный список.

2. **Практика «Исследование убеждений о себе»**

   Цель: осознать негативные убеждения о себе и заменить их более адаптивными.

Возьмите список определений с негативной окраской. Задайте к каждому вопросы:

1) Какие есть доказательства, подтверждающие, что это так?
2) Какие есть доказательства, подтверждающие, что это не так (или подтверждающие обратное)?
3) Какие есть альтернативные объяснения?
4) Где и с кем вам было выгодно быть таким и считать себя таким?
5) Отражает ли это убеждение объективную реальность? Полезно ли так о себе думать?
6) Как бы вы сейчас о себе сказали? (Новый адаптивный ответ.)

Например: *«Я глупый»*.

1) Я теряюсь и не могу ничего ответить на вопросы людей, которые проявляют недовольство.
2) Я могу легко отвечать на вопросы и рассуждать, когда ко мне проявляют интерес с дружелюбием.
3) Это связано с моим страхом не понравиться и не связано с моими умственными способностями.
4) Так было выгодно о себе думать с мамой: когда я ее боялся, я молчал и со всем соглашался. После этого она быстро успокаивалась и начинала меня жалеть.
5) Никто не может знать и понимать все. У всех разная скорость мышления. Я уже достаточно знаю и понимаю. Я сам о себе сужу. Иногда мне необходимо дополнительное время для того, чтобы дать ответ. Я могу выбирать, кому и что отвечать. Я могу сказать: «Я подумаю. Отвечу позже». Или я могу вообще не отвечать на какие-то вопросы.

Новое убеждение: *«Я достаточно умный и понимающий»*.

3. **Практика «Забота о себе»**

Цель: познакомиться со своими потребностями, со своим «хорошо» и начать о себе заботиться.

1) 3 раза в день в течение месяца выделите 5 минут и задайте себе вопросы:

- **Как я себя сейчас чувствую?**
- **Хорошо ли мне сейчас? Как моему телу — удобно или нет?**
- **Что я могу сделать для себя? Как я могу о себе позаботиться прямо сейчас, чтобы мне стало лучше?**

2) Сделайте что-то для себя прямо сейчас — то, что можете. То, от чего станет хорошо или лучше. Начните с самых простых действий: сесть удобнее, попить воды, посмотреть в окно на деревья, природу и т. д.

4. **Практика «Дневник самоодобрения»**

Цель: сформировать позитивный образ «я». Научиться одобрять себя самому.

1) Заведите блокнот. Назовите его «Дневник самоодобрения». Запишите позитивные представления о себе, которые уже есть (см. упражнение 1).
2) Каждый день на протяжении месяца записывайте все, за что вы можете себя одобрить и похвалить. Например, за то, какой вы есть, что вы сделали или что хорошего вам сказали другие про вас (и вы с этим согласны). Записывать нужно минимум 3 пункта и от руки. Каждый день необходимо перечитывать то, что записали прежде, и добавлять еще минимум 3 пункта.

5. **Практика «Посмотреть на себя любящими глазами»**

Цель: посмотреть на себя со стороны, глазами любящего человека. Усилить позитивный образ «я». Понять свою ценность, принять себя.

1) Выделите 10 минут для проведения этого упражнения. Вам должно быть удобно и комфортно. Закройте глаза.
2) Вспомните или представьте место, где вам хорошо и приятно. Расслабьтесь. Сейчас вы можете увидеть напротив себя того, кто смотрит на вас с любовью. Это может быть любой человек, который вас любил и принимал таким, какой вы есть, и вы чувствовали или понимали это. Вы можете представить или вспомнить момент, когда он смотрел на вас любящим, доброжелательным взглядом.
3) Теперь представьте, что вы помещаете свое сознание в этого человека, как бы становитесь на его место и смотрите на себя его любящими глазами. Отметьте, что наиболее ценно для него в вас. Отметьте внутреннее и внешнее, как можно больше всего хорошего, что он видит в вас. Посмотрите на себя дружелюбно, с улыбкой. Похвалите себя, скажите несколько добрых слов себе от лица этого человека.
4) Теперь вернитесь на свое место и впитайте в себя всю эту любовь. Ощутите свою ценность внутри. Представьте, как любовь этого человека, словно теплое пушистое большое одеяло, окутывает вас с ног до головы. Вы чувствуете себя комфортно и безопасно. Становится легко и радостно на душе… Вы уже достойны любви. Просто так, без особых условий

и причин. Пришло время принять себя и относиться к себе нежно, бережно, с заботой и любовью!

6. **Практика «Позитивная критика»**

   Цель: научиться смотреть на свои ошибки как на опыт, в котором всегда есть возможности для роста и развития.

   1) После какого-либо неудачного опыта запишите то, что уже хорошо получилось.
   2) Запишите, что можно еще улучшить.

Глава 3

«Простите, это я во всем виноват!» Чувство вины как проявление незавершенной сепарации

Прочитайте вслух приведенные ниже фразы. Прислушайтесь к себе. Есть ли внутренний отклик на уровне разума, чувств, ощущений? Отметьте, с какими утверждениями вы согласны полностью или частично.

- *Я часто все принимаю близко к сердцу и на свой счет.*
- *Мне трудно отказывать людям и говорить «нет».*
- *Я боюсь обидеть других.*
- *Я чувствую себя виноватым, когда кто-то злится или проявляет недовольство.*
- *Я редко могу говорить о том, что думаю и чувствую на самом деле.*
- *Я часто испытываю вину, даже если ничего плохого не сделал.*
- *Я должна делать то, что хотят другие.*
- *Со мной постоянно случаются какие-то неприятности.*
- *У меня бывает самоповреждающее поведение.*
- *Я часто что-то теряю.*

- *Я не могу чувствовать себя хорошо, когда маме плохо и она страдает.*
- *Я должна своей маме...*
- *Я всем что-то должна.*

Если эти утверждения подходят к описанию вашей жизни, то, скорее всего, вы часто чувствуете себя виноватым без объективной причины. Эта глава поможет вам найти выход из подобных переживаний.

История одного приговора. Виды вины

В философском романе Франца Кафки «Процесс» главного героя Йозефа К. однажды утром внезапно вызывают в суд. После года заседаний судьи выносят приговор: «Виновен», и Йозефа К. казнят. Но никто — ни сам герой, ни читатели — так и не понимает, в чем его вина. Никаких объяснений мы так и не получили. Однако у нас есть возможность наблюдать, с какой готовностью персонаж взял на себя роль виновного. Он практически не делал попыток противостоять, убежать, то есть предпринять что-то для своего спасения. Невиновный не только не защищал себя, а даже помогал палачам исполнить приговор.

С психологической точки зрения весь этот обвинительный Процесс основан на *бессознательном ощущении вины* главным персонажем и на таком же *неосознанном внутреннем согласии с приговором*, с тем, что это *наказание заслуженное и вину нужно как-то искупить.*

Вина — это негативно окрашенное чувство, связанное с внутренним ощущением себя и своих поступков как плохих или

ужасных. Оно возникает вследствие поступка человека, который воспринимается им как причинение вреда другим. Вина — важнейшее чувство для взаимодействия в обществе. Способность переживать свою вину — признак нашего психического здоровья. Чувство вины дает понять, что мы поступили плохо по отношению к другим, и позволяет не делать этого в будущем. Но вина работает во благо только в том случае, когда она реальная, а не выдуманная.

Психолог, доктор философии, один из видных специалистов в области изучения человеческих эмоций Кэррол Изард в своей книге «Психология эмоций» исследует вину с разных сторон. Отталкиваясь от его исследований, мы рассмотрим следующие виды вины:

1) объективная (рациональная) — это реальная вина;
2) экзистенциальная — вина за непрожитое, за предательство себя;
3) невротическая (субъективная, иррациональная) — это выдуманная вина.

Объективная вина

Это вина за совершённый поступок, вполне обоснованная. Она отражает реальность и побуждает к исправлению своих ошибок. Человек испытывает вину, когда вольно или невольно причинил другому вред: подвел, ущемил права и интересы или нарушил договоренности. *Например, взялся за выполнение заказа, но вовремя не сделал. А заказчику были важны сроки. Или пообещал жене сводить ее в ресторан либо прийти к ребенку на собрание в школу, а сам пошел с друзьями на футбол.* В этом случае важно признать вину и взять на себя ответственность, исправить ситуацию, предпринять какие-то действия:

1) извиниться;
2) компенсировать деньгами;
3) компенсировать другими действиями.

Если последствия вызвавших вину ситуаций устранены, а вина не проходит, то она становится невротической.

Экзистенциальная вина

Вина перед самим собой за непрожитое. Осознание своей ответственности не только за содеянное, но и за то, что не удалось совершить. Такая вина может возникнуть из-за осознания нереализованности своего потенциала. Она остро ощущается в период возрастных кризисов, когда идет ревизия жизни.

Бывает так: мужчина 23 года живет с женой, которую давно не любит. Он мучается рядом с ней и испытывает экзистенциальную вину, потому что понимает: он сам виноват в происходящем. Мог изменить свою жизнь и развестись, дать себе шанс на другие отношения. Осознание того, что можно было не тратить столько лет на несчастливую жизнь, очень болезненно. Тяжелые чувства могут вытесняться.

Человек может и не осознавать экзистенциальную вину, но от этого она не становится меньше.

Если вина не осознается и подавляется долгое время, то она может перерасти в невротическую.

Невротическая вина

Именно этот вид вины не дает сепарироваться от родителей, поэтому мы опишем его подробнее. Механизм гипертрофированного чувства вины возникает в детстве. Когда родители обвиняют ребенка, ему проще согласиться с этим, чем усомниться

в их несовершенстве. Ребенок начинает винить себя за то, в чем не виноват и на что никак не может повлиять.

Например, считает себя виновным в разводе родителей, думает, что папа ушел из-за него. Или, когда мама и папа ссорятся, малыш может страдать от чувства вины, особенно если слышит в свой адрес: «Пока ты не родился, мы прекрасно жили!»

Как правило, подобные чувства человек переносит и во взрослую жизнь, потому что привыкает жить и воспринимать окружающий мир именно так. Взрослому с комплексом вины сложно строить отношения и добиваться успеха в профессиональном плане. Он подсознательно считает себя неудачником, у которого ничего не получится, и у него ярко выражено ощущение неполноценности. Люди с невротическим чувством вины часто жертвуют своими потребностями, чтобы угодить другим, сильно зависят от чужого мнения и чужой оценки. Человек считает, что с ним что-то не так и что он виноват во всём, и через свое поведение пытается это исправить.

Невротическая вина не может быть полностью искуплена, способна длиться долго. Завершиться она может только через осознание иллюзорности вины, изменение отношения к происходящему, принятие новых решений, изменение негативных убеждений и формирование новых представлений о себе и о жизни.

Разные виды вины могут соединяться друг с другом, формируя слоеный пирог под названием «Я во всем виноват» и соответствующее поведение.

Бывает, мы поступаем так же, как герой Кафки: постоянно ощущаем себя виноватыми, чаще всего даже не осознавая, с чем связано *чувство вины.* Это может перейти в навязчивое состояние и в *невротическую вину*. Тогда мы живем в ощущении виновности,

разными способами бессознательно наказываем себя, зарабатываем временное искупление и освобождение, которое невольно приравниваем к принесению жертвы, — и так получаем право какое-то время жить спокойно. Но затем все начинается сначала. Вина — наказание — искупление и освобождение. И так бесконечно по кругу. Живем так, словно наш Процесс идет непрерывно и нам постоянно выносят один и тот же приговор: «Виновен!». И этот приговор мы выносим прежде всего сами себе.

Как это в себе заметить? Какими бывают признаки наличия невротической вины? Мы можем обратить внимание на свое поведение и речь. Люди с постоянным чувством вины живут с ощущением, что всем должны, и это проявляется во многих сферах жизни. Они берут все на себя и часто чувствуют, словно несут какой-то груз. Если что-то происходит плохое, им кажется, что это из-за них.

Люди с постоянным чувством вины часто извиняются. В магазине вместо простой просьбы «Дайте мне хлеба» они скажут: «Простите, а можно мне хлеба?» Они ведут себя так, словно у них нет никаких прав, даже купить что-то нужное на собственные деньги.

Им кажется, что по какой-то причине они хуже других. Взгляд таких людей обычно направлен вниз, голова опущена, спина сутулая, поза закрытая. Если таким людям начинает везти, их желания в какой-то момент сбываются, они ощущают себя недостойными такого счастья и чаще всего теряют свои достижения. Это может быть связано с базовыми представлениями о себе, или с глубинными убеждениями*.

---

* Глубинные убеждения — ключевое понятие когнитивно-поведенческой терапии, означающее всеобъемлющую малоосознаваемую установку о себе, о мире или о других, приобретенную в процессе развития. — *Прим. науч. ред.*

Изучением глубинных убеждений занимались многие психологи, в их числе Аарон и Джудит Бек. Мы рассмотрим три базовых негативных глубинных убеждения.

1. Меня не любят (о непринятии).
2. Я беспомощный (о своем бессилии).
3. Я никчемный (о ничтожности — я не заслуживаю ничего хорошего и не имею на это права).

Базовые негативные убеждения могут проживаться нами во всех проявлениях незавершенной сепарации, но по-разному. Эти убеждения часто порождают мысли: «Это все из-за меня. Это я виноват и должен исправить, искупить», — и они поддерживают невротическую вину.

Светлана стояла у магазина, когда на нее неожиданно наехала машина. Было не больно, но Светлана ощутила небольшой толчок и упала. Водитель выбежал из авто и помог Светлане встать. Вместо того чтобы вызвать полицию, она, опустив глаза, сказала: «Извините, я не там стояла». И, по привычке ссутулившись, пошла дальше по своим делам. То есть происшествие никак не было запротоколировано, и если бы выяснилось, что у девушки есть какие-то повреждения, это пришлось бы доказывать с большим трудом, искать свидетелей. Вызвать полицию в такой ситуации было бы логично, так как есть проступок и объективно виновный водитель за него должен понести наказание. Но у Светы даже такой мысли не возникло. Она все взяла на себя. Ей казалось, это она виновата, встала на пути у водителя.

Вот что с человеком делает придуманная, невротическая вина. Он считает, что виноват даже в том, за что не отвечает. Это состояние, когда мы «без вины виноватые».

У людей с чувством вины часто бывает синдром самозванца, они обесценивают свои способности и достижения. У них есть ощущение, что они незаконно пользуются какими-то благами и не имеют на них прав. Им трудно отказывать. Они думают: если они откажут, их будут обвинять. Или *они сами начнут себя винить, судить, казнить и наказывать.*

Этот процесс и казнь в их душе идет почти постоянно. Другие люди им кажутся умнее, красивее, удачливее и имеющими все права. Вина генерирует деструктивные, разрушающие события в жизни.

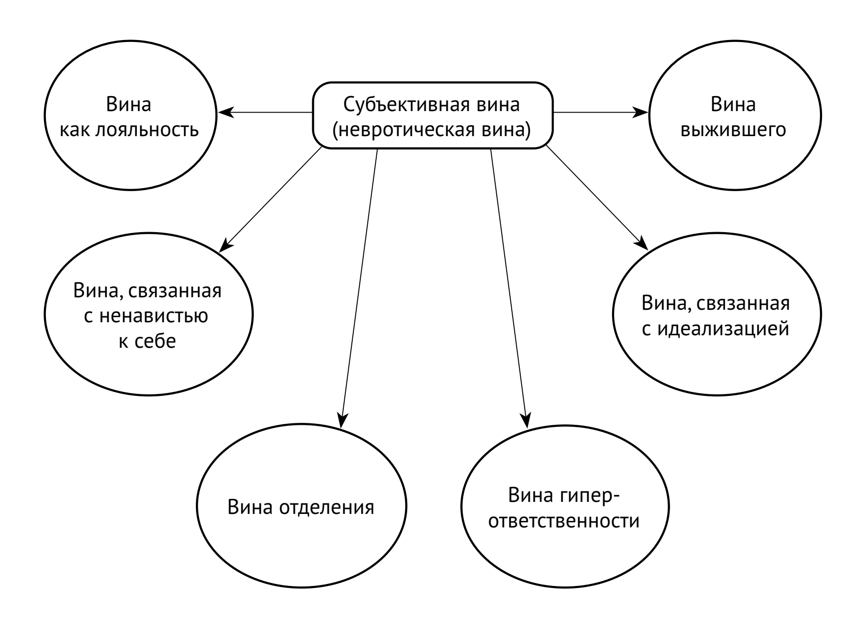
Спутник вины — самонаказание, которое проявляется в разных формах:

- **Переедание.** Тревожные состояния люди с невротической виной заедают; едят не потому, что голодны, а чтобы получить от еды успокоение. Поэтому они постоянно переедают, отчего страдает их здоровье.
- **Травматизация.** Люди с чувством вины могут бессознательно постоянно попадать в травматичные ситуации, в аварии, где они ломают ноги, руки, получают реальные физические повреждения.
- **Самоповреждения** — от ковыряния лица, выдергивания волос до нанесения серьезных увечий.
- **Трудоголизм.** Уход в работу, чтобы хоть как-то отвлечься. Работа до изнеможения, вытесняющая не только тревоги, но и саму жизнь, времени на которую из-за работы не остается.
- **Саморазрушающее поведение.** Большинство взрослых с невротической виной имеют вредные привычки и зависимости, такие как пристрастие к алкоголю, курение, наркотическая зависимость.
- **Лишения.** Также люди попадают в ситуации неуспеха, где над ними могут надсмехаться. Они отказываются от повышений и других возможностей улучшить жизнь.

- **Отношения, в которых их в разных смыслах уничтожают.** Часто люди с повышенным чувством вины вступают в абьюзивные отношения с партнерами и друзьями.

У людей с гипертрофированным чувством вины возникает искаженное восприятие реальности. Они очень мнительны, все принимают на свой счет. Им кажется, что над ними все смеются, не так смотрят. Часто они опасаются, что их будут винить в чем-то. У них возникает сильный страх не сделать то, что от них ждут, или совершить ошибку. Но ошибаться — нормально, это часть жизненного опыта.

Мы выделяем следующие формы проявления невротической вины:



- вина как лояльность;
- вина, связанная с ненавистью к себе;
- вина гиперответственности;

- вина отделения;
- вина, связанная с идеализацией;
- вина выжившего.

Дальше мы с вами рассмотрим каждую форму подробно.

«Я буду болеть и страдать, как ты». Вина как лояльность

Этот вид вины выражается в ощущении: «*Чтобы принадлежать к семье, мне нужно быть как они: бедными, больными, одинокими, печальными, несчастными*». Если человек из такой семьи неожиданно станет счастливым и разбогатеет, то он почувствует вину перед мамой и другими своими предками и может бессознательно начать терять деньги, здоровье, отношения и быть несчастным.

Вина может возникать, когда мама жалуется своему ребенку на тяжелую жизнь, на болезни. Полный сил, активный и здоровый ребенок начинает испытывать вину за то, что у него все в порядке. Мама может это усугублять, говоря: «Тебе-то хорошо». Но ребенку и должно быть хорошо. Его родители тоже были когда-то молодыми, а теперь его очередь.

Иногда у родителей есть своя вина, из лояльности к предкам. Когда в роду есть что-то очень тяжелое, то родители бессознательно передают детям послание: «*Жизнь трудна и полна страданий*». Ребенок из лояльности может тоже жить с такими убеждениями и ощущениями. Попытки радоваться и жить счастливо будут вызывать чувство вины. Это внутренний запрет на смех, радость, счастье, удовольствия. Родители в некоторых семьях могут говорить с осуждением: «Много смеешься — плакать будешь» или «Ты что, хочешь жить только в свое удовольствие?» Конечно, ребенок хочет жить в свое удовольствие — и это

нормально. Но все его попытки во взрослой жизни жить счастливо будут заканчиваться иррациональным чувством вины за это и самонаказанием.

Если большинство женщин в роду жили и растили детей одни, без мужчин, из лояльности девушка из такой семьи неосознанно может не выходить замуж или родить вне брака и воспитывать ребенка одна, как это было у мамы, бабушки, прабабушки. Здесь проявляется бессознательно принятое решение: *«Я буду как ты, мама, как мои родные»*. Если мама болеет, ребенок может принять решение: *«Чтобы тебе принадлежать и тебе не одной было плохо, я тоже буду болеть»* или *«Я возьму твою боль, болезнь, вину себе»*.

Этот же вид вины проявляется как вина-искупление, когда мама умерла или могла умереть при родах. Жизнь может связаться с виной и проживаться через убеждение «Жизнь — это вина». Такая вина — тоже проявление лояльности. Трудные роды бывают достаточно часто. Если мама о них постоянно упоминает, ребенок может бессознательно связать свою жизнь с болью мамы и чувствовать себя виноватым. О трудных родах можно рассказывать психологам или подругам, но не ребенку, иначе его вина и самонаказание бессознательно становятся искуплением страданий мамы. Но искупления не наступает, потому что это не ответственность ребенка. Претензия у мамы возникает к ее судьбе, но бессознательно переносится на детей. Маме лучше не станет, а ребенку точно станет хуже. Получается уже не одно страдание, а два. Когда мать при родах погибает, появившиеся на свет сын или дочь из лояльности бессознательно могут довести себя до болезни и смерти, чтобы искупить эту неосознанную вину.

Когда человек это осознает, он может принять новое, хорошее для себя решение: взять жизнь как дар и жить.

И тогда вина может завершиться. И ребенок сможет почувствовать благодарность.

Скажите: *«Дорогая мама, ты дорого заплатила за мою жизнь, и это не должно быть напрасно. В память о тебе я проживу свою жизнь на всю мощь. Я буду о тебе вспоминать и благодарить. Я буду воспринимать свою жизнь как бесценный подарок от тебя».*

Можно представить, как в ответ мама говорит: *«Дорогая доченька / дорогой сыночек, когда тебе будет хорошо, ты будешь обо мне вспоминать и благодарить, и этого мне будет достаточно. Лучшее, что ты можешь сделать для меня, — это прожить свою счастливую жизнь».*

«Как мне теперь жить?!» Вина выжившего

Вина выжившего (синдром концлагеря) — чувство вины, переживаемое в результате опасных для жизни событий. Возникнуть оно может после катастроф, аварий, несчастных случаев, смерти неизлечимо больного, гибели близкого человека. Вместо того чтобы радоваться спасению, человек занимается самобичеванием, все больше погружаясь в чувство вины. Когда происходит чудесное спасение, а другие погибают, человек может обвинять себя в том, что он выжил, а другие нет. Особенно ярко вина проявляется, когда был высокий шанс погибнуть, но от смерти спасли неожиданные обстоятельства: передумал лететь на самолете, опоздал на рейс, пересел на другое место в транспорте.

Вина выжившего может возникать не только после катастроф. Во время пандемии многие переживали, что они здоровы, живы, имеют работу, а их знакомые, родственники — нет. Человек из бедной семьи испытывает вину за то, что не успел сделать лучше жизнь родителей до их ухода из жизни, а у него теперь все хорошо. Вину могут испытывать и те, кто находится в силу обстоятельств далеко от человека, которому хотел бы помочь.

Она может быть свойственна тем, у кого были абортированные или умершие до него братья и сестры. И тогда человек не живет в полную силу, не берет от жизни все блага и как бы извиняется за то, что он есть, он живой.

Человеку с виной выжившего трудно переживать положительные события и чувства. Он думает, что не имеет права быть счастливым, здоровым, успешным.

В случае такого чувства вины человеку важно осознать причину внутреннего конфликта, признать свои чувства, проговорить их. Принять, что он не виноват и не несет ответственности за ситуацию. Подумать о том, как счастливы его близкие, потому что он есть, он жив.

Здесь выход в том, чтобы с уважением посмотреть на судьбу умерших. Понять, что у каждого свой путь. Развернуться к своей судьбе. Лучшее, что мы можем сделать в память об ушедших, — это жить своей полной жизнью.

«Я не как все нормальные люди!» Вина, связанная с ненавистью к себе

Этот вид вины формируется в семье с авторитарным, жестким стилем воспитания. Постоянная негативная оценка и родительские обвинения создают у ребенка ощущение негодности. Такие люди в детстве соглашаются с негативным взглядом на себя, чтобы сохранить связь с родителями. Родители могут, манипулируя чувством вины, управлять поведением ребенка. В адрес ребенка могут звучать фразы, которые формируют вину, связанную с ненавистью к себе: «Ты никто и звать тебя никак», «Вот какой идиот!», «Молчи, ты в этом ничего не понимаешь», «От тебя нет никакого толку»… Когда мы становимся взрослыми, эти фразы продолжают жить внутри нас и оказывать влияние на нашу жизнь.

Выход здесь в том, чтобы понять: у каждого человека есть своя ценность. Нужно восстанавливать самоценность через принятие и любовь к себе, которые начинаются со знакомства с собой: своими мыслями, чувствами, желаниями и ценностями. Это не случается за один день. Чтобы взрастить самоценность, важно отказаться от завышенных ожиданий, требований к себе, желания быть идеальным. Важно принимать себя как живого человека со своими особенностями.

Человек с невротической виной может быть безотказным, чтобы искупить огромный груз вины, который с годами обычно становится все тяжелее. Такие люди много трудятся, работают за себя и за других, потому что бессознательно считают себя ничтожными и хотят это исправить. Их многие используют, но, даже понимая это, они готовы совершать эти «хорошие» в их представлении поступки, которые становятся попыткой искупить иррациональную вину. «Из ненависти к себе, чувствуя себя виноватым за то, что я такой (никчемный), я сильно стараюсь для других».

Мать желала сделать Ирину лучше и постоянно указывала на ее недостатки, чтобы дочь могла их исправить. Порой она выражала свои эмоции, не думая о последствиях, и в доме звучали обвинения и оскорбления: «Криворукая! Посмотри, как у других хорошо все получается!», «Заткнись, дура, ты ничего в этом не понимаешь!», «Ты что, больная?!» Ирина повзрослела и в определенный момент стала замечать, что на работе начальство ведет с ней себя точно так же, как и ее мама. Девушку считают никчемной, недостаточно профессиональной, ей платят меньше всех, хотя она работает точно так же, как и другие. Затем Ирина вышла замуж за мужчину, который начал вести себя с ней как ее мать. От него звучали знакомые с детства слова:

«Это не то, что нужно. Ну кто так делает! Ты в этом не разбираешься! Молчи! Ты что, ненормальная?» Отношения в семье ухудшались с каждым днем. Ирина чувствовала себя виноватой уже не только перед матерью, но и перед мужем за то, что она такая «никчемная». Сама о себе она тоже думала именно так. Конечно, всего этого она поначалу не замечала, видела только поверхностные проблемы: ссоры с мужем, конфликты с матерью, сложности на работе, подавленное состояние.

После работы с психологом Ирина поняла, с чем связано ее чувство вины, осознала проблемы и изменила взгляд на себя. Как только она начала уважать и ценить себя, муж перестал ее оскорблять и обвинять, отношения с мамой стали постепенно улучшаться, а на работе заметили ее как ценного сотрудника. Но на это понадобилось время и усилия. Ирина многое сделала для своего исцеления от чувства вины. У Ирины мы видим субъективную вину, связанную с ненавистью к себе, искаженными представлениями и глубинным убеждением «Я никчемная».

Выход из этого состояния — прийти к пониманию: «Я нормальный человек, у которого есть свои сильные и слабые стороны».

Вина, связанная с ненавистью к себе, может возникать в комплексе и с другим глубинным убеждением «Меня никто не любит» — неприятием себя. Таким людям бывает сложно проявляться в жизни: общаться, показывать свои сильные стороны, свою ценность и быть заметными.

На прием к психологу пришла девушка, которой трудно было обратиться с вопросом к продавцам в магазине,

не говоря про свободное общение в кругу друзей. Во время терапии с психологом она вспомнила, что в детстве, когда она хотела что-то рассказать родителям, они над ней смеялись и говорили: «Ты говоришь ерунду, ты маленькая и глупенькая». Эти слова подсознательно жили в ней всю жизнь, и она часто молчала, потому что боялась выглядеть смешно, боялась, что над ней посмеются. Она чувствовала себя виноватой за то, что она такая неумная.

Некоторым родителям выгодно делать ребенка глупеньким, потому что на этом фоне сами для себя они выглядят умными и взрослыми. Делают они это часто неосознанно, не думая о последствиях.

Любой человек может чего-то не знать и в чем-то плохо разбираться. Порой человек может действительно сморозить глупость. Но если он разрешает себе что-то не знать, не уметь, ошибаться, то он может легко проявляться. А если не позволяет, тогда начинает чувствовать вину.

Будучи взрослыми, мы можем дать себе разрешение быть собой, порой не знающим и не понимающим чего-то. Все знать и всех понимать невозможно.

Чтобы найти выход из вины, связанной с непринятием себя, нам важно научиться принимать себя, видеть свою ценность и начать оценивать себя самому. Начало любви к себе — это принятие себя целиком и полностью, со своей силой и слабостью.

«Ты мне всю жизнь испортил!» Вина гиперответственности

Этот вид вины предполагает преувеличенное чувство ответственности за заботу о счастье и благополучии других. Она

свойственна созависимым людям и может как сочетаться с виной, связанной с ненавистью и непринятием себя, так и существовать отдельно. Человек с таким видом вины берет на себя слишком много, контролирует все и верит, что он ответственен за благополучие других: родителей, партнера или своих уже взрослых детей, друзей, за весь мир.

В детстве такой ребенок может часто слышать прямые обвинения родителей в том, что он виноват в их проблемах: «Это из-за тебя я болею, страдаю», «Ты меня довел до слез». И ребенок может брать не свою ответственность за чужие чувства, эмоции и состояние и чувствовать себя виноватым. Такая вина может быть фоновым состоянием жизни. Человек ничего плохого вроде и не делал, но всегда чувствует себя виноватым.

Нужно признать, что воспитывать ребенка бывает непросто и материально, и эмоционально. Родителям приходится забывать о себе, отказываться от своих интересов, много работать, чтобы обеспечить детей. Нужно и накормить, и воспитать. Кто-то так и говорит, что «поднимает», «тянет» ребенка. Да и дети бывают сложными. И родители, которые не знают, как справиться с этим, от беспомощности, слабости либо от собственной травмированной нездоровой части упрекают детей:

— Как мне с тобой тяжело!

— Ты мне всю жизнь испортил!

— Если бы не ты, у меня бы жизнь удалась.

— Лучше бы тебя не было!

— Зря я тебя родила!

— Я на тебя всю жизнь положила!

— В детстве ты постоянно болела, я намучилась с тобой.

— Если бы не ты, я бы могла стать знаменитой актрисой или певицей, уехала бы в другой город или в другую страну.

— Если бы не ты, я бы поступила в университет / вышла замуж во второй раз.

И далее идут разные варианты того, как бы удачно сложилась жизнь без ребенка. Часто такие обвинения звучат, когда ребенок появляется неожиданно или когда партнеры расходятся и матери приходится воспитывать детей одной. Дети бессознательно берут на себя вину за то, что они появились на свет и испортили маме жизнь. К примеру, мама, которая осталась без мужа, может перекладывать на ребенка свою ответственность за несложившиеся супружеские отношения и говорить: *«Это все из-за тебя! Кому я нужна с ребенком?!»*

Ребенок в силу возраста не понимает, где чья ответственность. Он сильно привязан к маме, и ему для выживания нужно, чтобы с ней все было хорошо. Поэтому всем ее обвинениям он верит безусловно и с ними соглашается. Вся ответственность за неудачи в жизни родителей, за то, что они не реализовались или не сделали чего-то, перекладывается на ребенка, хотя он здесь ни при чем.

Мы видим случаи, когда мамы успевают и с детьми стать успешными, выйти замуж, окончить не один университет, разбогатеть, прославиться. И дети карьере и личной жизни не помеха.

Что бы ни происходило в жизни родителя — это его выбор как взрослого человека, и ответственность за рождение и воспитание ребенка лежит полностью на нем.

Если ребенок появляется в семье, где его не планировали, и при этом родители обвиняют в этом его: *«Лучше бы тебя не было»,* то он также может брать на себя ответственность за свое появление на свет, чувствовать вину.

Бывает и другой вид посланий: *«Я себя плохо чувствую, страдаю, и это все из-за тебя», «Ты меня довел до такого состояния», «Я болею из-за того, как ты себя ведешь», «С тобой я долго не протяну»*. Варианты фраз разные, но суть одна: *«Ты виноват в том, что мне плохо»*. Слова родителей ребенок воспринимает

без критики и сомнений, соглашается с тем, что родителю плохо из-за него. Это вина гиперответственности.

Есть еще один вариант вины гиперответственности. Ребенок может часто болеть, и родителям приходится лечить его и переживать за его здоровье. Ребенок постоянно слышит: *«Как же мне с тобой тяжело, ты все время болеешь»* — и начинает себя чувствовать виноватым за это. Заболевая во взрослой жизни, он так же, как и тогда, может испытывать чувство вины.

Каждый раз, когда Ксения заболевала, она чувствовала тревогу и беспокойство. Словно она виновата перед всем миром. Со временем она стала думать, что если она болеет, то с ней что-то не так. Она не такая нормальная, как все. Она думала, что не должна никому говорить о своих болезнях. Ходила даже сильно больная на работу, скрывала от всех свое плохое самочувствие и доводила себя до критических моментов, когда медлить было уже нельзя. Она не лечилась, не принимала выписанные лекарства, словно скрывая даже от самой себя, что она заболела. Ведь это означало, что с ней трудно и тяжело, а она хотела, чтобы с ней было легко и просто. И это автоматическая реакция, связанная с прошлым опытом детства. Ксения не обращала внимания на сигналы тела, не занималась своим здоровьем и заболела так тяжело, что обращение к врачам стало жизненной необходимостью.

После этого случая Ксения с помощью психологической работы с собой приняла, что люди время от времени болеют, потому что они живые, и она тоже живой человек. Осознала, что болезни — важный сигнал тела, на который нужно своевременно обращать внимание. В теле отражается все, что есть в нашей голове, все представления и убеждения о себе. Наши подавленные негативные

чувства могут выражаться через тело в виде болезней. Ксения поняла, что болезнь обращала ее внимание на прошлый опыт и детские чувства, связанные с мамой, которые нужно было завершить.

Выход — осознать, что любая болезнь — это послание тела нашему разуму. Болезнь приходит, чтобы мы обратили свое внимание на что-то важное, на что мы не смотрим, что не признаем. Важно заботиться о своем теле, слушать и понимать его потребности и реагировать на его сигналы и послания.

«Я хороший, только когда...» Вина, связанная с идеализацией

Эта вина проявляется в том, что человек хочет быть идеальным, хорошим во всем и для всех. Внутри всегда есть какой-то образ, до которого человек хочет дотянуться и ему соответствовать: «Я должен быть лучшим!» Со временем это может перерасти в перфекционизм — желание быть идеальным и совершенным. Такой человек постоянно сравнивает себя с кем-то, кого считает лучше, чем он, или с внутренним идеалом. И это ведет к вечному недовольству собой и другими, виноватости, подавленности и безысходности. Перфекционизм может сопровождаться разными чувствами, но в нем всегда есть вина и стыд. И чаще всего это основные чувства.

Вина, связанная с идеализацией, возникает, когда ребенок ощущает, что он не соответствует завышенным требованиям и ожиданиям авторитарных родителей. В этом случае ребенка постоянно с кем-то сравнивают не в его пользу, судят, ищут, что в нем «не так», и всегда находят и говорят ему об этом.

Порой это случается, когда ребенок что-то сделал, например нарисовал рисунок, принес показать родителям — и ему говорят: «Ну да, это хорошо. Но если бы вот здесь еще подрисовать, то вообще было бы идеально!» Так происходит часто, в разных ситуациях. Родительские послания на разные действия: «Вот тут бы еще доделать, переделать, и еще чуть-чуть, и еще...» Вроде бы ребенка не ругают, но всегда есть какое-то «но», которое перечеркивает все достижения. Со временем это переходит в самообесценивание и может сопровождаться чувством вины. Такие дети вырастают, а установка «Я хороший, только когда все делаю правильно, идеально» остается с ними.

Или родителям бывает не до ребенка. Он изо всех сил старается, «подпрыгивает и выпрыгивает из своих штанишек», чтобы его заметили. Это может перейти в решение во что бы то ни стало получить признание и доказать, что он «самый лучший». То есть «чем больше людей мне будет хлопать в ладоши, тем быстрее я докажу маме, что я молодец». Это неоспоримое доказательство того, что «я ценный и важный». Чем больше внимания — тем больше доказательств. А за всем этим стоит поиск одобрения: «Посмотри на меня, мама/папа. Заметь и признай меня». Если мама меня видит и признает, то она меня любит, значит, я достоин любви. Но за маму никто не долюбит. Это иллюзия и ловушка. Люди пытаются переделать детство, но его уже давно нет, как нет маленькой девочки или маленького мальчика. Достижения — это хорошо. Но важно, из каких побуждений мы к ним стремимся — из желания доказать маме или из своего интереса, из своей ценности. «Я крашусь, чтобы мне сказали, что я красивая, потому что мне мама этого никогда не говорила, а я все еще хочу это услышать» или «Мне это нравится, хочу это сделать для себя». «Я веду тренинги, чтобы меня похвалили» или «Я это делаю потому что в этом есть мой интерес, я люблю это делать».

А может быть и так, что со временем, так и не получив ожидаемого признания от родителей, после массы попыток ребенок начинает думать: «Я точно не дотягиваю до идеала, что бы я ни делал, значит, можно и не пытаться». И это выражается в ничегонеделании, лени, откладывании на потом и прокрастинации у взрослых.

Беда таких людей, что они всегда недовольны тем, что сделали, и «виноваты», потому что сделали все равно неидеально. Они многое обесценивают в себе и в других. Предъявляют к себе и миру слишком высокие требования, думают больше не о достижениях, а о провалах, видят не огромную массу проделанной работы, а малую часть недоработки.

После любого дела такие люди смотрят вокруг с точки зрения «А совершенно ли я все сделал?». Вместо того чтобы сказать себе: *«Я сделал лучшее из того, что возможно и реально»*, перфекционисты мучают себя за нереальное и невозможное, чувствуют вину за то, что сделали неидеально, или за то, что вообще ничего не сделали.

Вина возникает и от сравнений с другими людьми. Бывает так, что родители, желая воспитать и научить чему-то ребенка, сравнивают его с кем-то еще: *«Посмотри, какая она умница, красавица: учится отлично, поет, танцует, а за тебя мне краснеть приходится. Мне за тебя стыдно»*. От матери идет посыл: *«Я расстраиваюсь из-за тебя, потому что ты не такая, какой я хочу тебя видеть»*.

Родители замечают в других детях плюсы и не видят минусов, а в своих — только то, что не так, не совершенно. Они ждут от своих детей слишком многого, идеального, мечтая о прелестном ребенке, который не приносит им никаких хлопот и забот и оправдывает все родительские ожидания. Эти ожидания могут быть связаны с тем, что родитель хотел бы иметь в своей жизни или в собственном детстве. А ребенок — это отдельная личность

со своими возможностями и желаниями и со своей судьбой. Идеальных людей нет. И то, как себя чувствовать из-за того, что ребенок такой, какой есть, — это выбор самого родителя. Это не ответственность и не вина ребенка.

Выход — перестать себя обесценивать самому и не смотреть на себя обесценивающими глазами мамы. Даже если мама в силу различных причин обесценивала, это не значит, что вы не ценный. Важно относиться к себе тепло, нежно, с принятием и любовью, не идеализировать ни себя, ни других, принять себя как обычного человека со своими сильными сторонами и слабостями.

«Я тебя родила, и теперь ты мне должен». Вина отделения

Этот вид субъективной вины чаще всего лежит в основе незавершенной сепарации. Вина отделения возникает из страха навредить другим, если ты выходишь из слияния. Она проявляется и характеризуется ощущением того, что мы не имеем права на отдельное существование или не можем отдельно существовать, а если мы так делаем, то виновны.

В детстве слияние с мамой естественно (9 месяцев ребенок и мать — одно целое). Но когда во взрослом возрасте человек не отделяет свои переживания, потребности и желания от чужих — это противоестественно. Бывает, что родители, желая сделать ребенка послушным, манипулируют чувством вины. Ребенок боится, что его не будут любить, пытается делать то, что хорошо для мамы, и связывает с этим свою правильность.

В таких семьях взаимоотношения строятся на том, что отделение или отличие от близких недопустимо или может быть

губительно для детей. Эта вина чаще всего мешает взрослым людям пройти сепарацию. Ребенок даже в речи может быть неотделим от родителей — мама всю жизнь говорит о себе и о нем «мы», «у нас». У некоторых родителей есть бессознательное желание как можно дольше оставлять свое чадо маленьким, чтобы самим чувствовать себя важными фигурами, ведь в этом случае они остаются всегда нужными, востребованными. Дети в таких семьях боятся самостоятельности, а родители боятся остаться одни. И поэтому им удобно, когда ребенок всегда с ними.

Бывает так, что мамы воспринимают своего ребенка взрослее, чем он есть, порой взрослее себя. Они говорят детям: «Ты моя поддержка и опора», «Ты моя лучшая подруга», «Ты мой защитник», «Что бы я без тебя делала?!»

Но стать поддержкой и опорой для мамы — непосильная для детей ноша. Это трудно вынести, как любые несвойственные для ребенка роли: родителя, партнера, няньки, подруги, защитника для мамы. Когда мамы бессознательно путают детей со своим родителем или партнером, они начинают требовать от них бесконечного внимания и любви, ревнуя их к их отдельной жизни, к их партнерам. И иногда это приводит к трагедии.

Анна рассказывает, как мать мужа не приняла ее. Она перестала с ними общаться. Несколько лет они жили в одной квартире со свекровью, не разговаривая, потому что муж Анны не хотел уезжать из родительского дома. А затем мать внезапно покончила с собой, так и не смирившись с «изменой», «предательством» сына. Для мужа Анны случившееся стало потрясением. Он долго не мог прийти в себя, замкнулся, отгородился от всех друзей и от жены, а вскоре неожиданно скончался. Анна говорит, что муж до конца жизни не мог оправиться, пережить уход матери, справиться с виной.

Похожих ситуаций войны матерей с партнерами своего взрослого ребенка довольно много. Порой мамы считают, что если они родили его, воспитали, любили и давали ему многое — теперь ребенок их собственность, которая принадлежит им всегда целиком и полностью. И он должен все и всегда делать так, как они хотят. И в глубине души это требование безусловной любви, ожидание, что ребенок будет «идеальной матерью» для своей матери. Часто вслед за фразой «Я тебя родила» идет неозвученное или озвученное продолжение: «Поэтому теперь ты должен всегда делать так, как нужно мне. Это твой долг. Теперь твоя очередь всегда заботиться обо мне и быть рядом со мной».

Но ребенок не просил, чтобы его рожали, и никакой договор не подписывал. Это решение мамы — родить, и ребенок не должен и не может нести за него ответственность. У него есть право жить своей, отдельной жизнью. Но люди с чувством вины отделения не могут этого сделать. Они считают, что должны родителям, ведь в их адрес с самого детства от мам звучат различные фразы, которые означают: *«Я тебя родила, и теперь ты мне должен...»*

Вариантов использования вины с целью управления другим человеком много. И это своеобразная психологическая игра. Но в игре всегда участвуют двое. И если один обвиняет: «Я тебе все отдала, а ты...», а другой при этом начинает протестовать, говорить, что имеет право на свою жизнь, или оправдываться: «Мама, ты меня не так поняла», то это значит, что игра началась и ребенок *включился* в нее своими оправданиями или протестом. Матери могут манипулировать детьми с помощью чувства вины, давят на эту кнопку. Но нужно помнить, что невозможно надавить на то, что не давится. Если взрослый ребенок что-то недоговаривает, чтобы не быть виноватым, или оправдывается, это признак того, что он вину еще чувствует и она субъективна. Его задача — самому решить эту проблему. Взрослая позиция — это

понимание границ своей и не своей ответственности. Человек может не вступать в эту игру и не испытывать вины.

На семейном ужине, где встречались родители Алевтины и ее мужа, не обошлось без взаимных пикировок. На следующий день мама написала дочери в мессенджере: «Как ты могла спокойно смотреть, что меня обижают?! Ты молчала. Если думаешь, что я буду это терпеть, то ты сильно ошибаешься! Я тебя родила, а ты позволяешь так ко мне относиться!»

Мы видим здесь довольно типичную ситуацию, в которой матери двух семейств делят власть за влияние на молодую семью. Мама не хочет отпускать свою дочь, невольно путает ее с какой-то более взрослой фигурой, которая должна защищать от жизненных бед и невзгод. В этой ситуации мама ожидает, что дочь будет всегда на ее стороне или в слиянии с ней. В обвинительных словах звучит главное ожидание: *«Я маленькая и беспомощная, со мной плохо обращаются, защити меня и спаси меня. Почему ты меня не защитила?»* Но давайте вспомним, что дочь появилась на свет гораздо позже мамы. Мама как-то жила до ее рождения и справлялась со своей жизнью, смогла вырастить ребенка и защищать, когда она была маленькой. И если ей что-то не нравится, она может выяснить отношения сама, напрямую сказать новым родственникам об этом. Мама взрослая женщина, а не беспомощный ребенок и способна сама себя защитить.

Когда мама на протяжении всей жизни как мантру твердит: «Я тебя родила, и ты мне должен», повзрослевший ребенок будет чувствовать вину отделения и пытаться угождать всеми способами, отдавая «долги». Но ни один человек на свете не способен вернуть своей матери самый главный долг — жизнь, и ничто не сможет перекрыть этот «долг». Ребенок может только

принять свою жизнь как дар и передать жизнь дальше — создав свою семью, родив на свет собственных детей или занявшись своими проектами, своей жизнью.

Как только ребенок пытается вернуть матери долг за жизнь и посвящает себя маме, как следствие, он отказывается от своей жизни. О таких случаях взрослым детям, живущим в слиянии с мамой, еще говорят: «Мама прожила свою жизнь, проживет и твою».

Потому сепарация от мамы — естественная и необходимая часть жизни любого взрослого человека. Жизнь должна продолжаться, течь дальше. Если все останутся рядом с мамами отдавать «долги», то дети перестанут рождаться на Земле и человечество может погибнуть. Время течет. Дети растут, родители стареют и уходят. Взрослые дети покидают родительскую семью, создают свою. Живут отдельной жизнью как раз для того, чтобы прожить ее. И это естественно для развития человечества.

Когда родители начинают требовать вернуть долг за жизнь, воспитание и заботу, у ребенка может возникнуть внутренний конфликт. С одной стороны, он не может вернуть долг за свое рождение и чувствует себя виноватым, а с другой — будет пытаться угодить снова и снова, чтобы его вернуть. Это безрезультатно, и вина только усиливается. Долг мамам вернуть нельзя, но быть благодарными за жизнь, делать из этой благодарности что-то хорошее и позаботиться о маме в старости, когда она сама уже это сделать не сможет, — это в наших силах.

Вина отделения может проявляться и по-другому. Родители боятся за дочь и не одобряют проявления сексуальности и, как следствие, взросление. Многие девочки затем вырастают в женщин с внутренним запретом быть красивой, привлекать мужчин, состояться и проявиться как женщина. Они не могут быть раскованными, сексуальными, испытывают чувство вины

за наслаждение и удовольствие. Они хранят детскую верность маме, находясь с ней в слиянии и запрещая себе проявления женственности.

Стелла захотела попробовать мамину косметику и примерить взрослые женские наряды. Она накрасилась, надела каблуки, украшения и крутилась перед зеркалом, рассматривала себя. Мама внезапно пришла с работы и это увидела. Маме резко стало «плохо». Она легла на диван, схватилась за сердце и кричала дочери: «Мне плохо из-за тебя! Мое сердце когда-нибудь не выдержит! О чем ты думаешь?! Что у тебя в голове?!» Девочка, которая исследовала себя и свою привлекательность, не поняла, что случилось, растерялась и почувствовала себя виноватой. А мама потом еще сказала: «Мне было очень плохо со здоровьем из-за тебя». Словом, разыгралась такая драма, что девочка потом полжизни вообще запрещала себе наряжаться, украшать себя, быть яркой, красивой и нравиться мужчинам. Из реакции мамы она сделала глобальный вывод, что красоваться плохо, и запретила себе это. Каждый раз, пытаясь быть красивой, она ощущала дискомфорт — скрытую вину за то, что она хочет быть привлекательной и нравиться мужчинам.

Эта проблема во взрослой жизни у женщин встречается часто. В обществе слишком долго сдерживалась женская чувственность и сексуальность. В Средние века красивых, ярких женщин вообще сжигали на кострах, и эта охота на ведьм продолжалась на протяжении многих веков. Процветало пуританство, поощрение бесчувствия, ложной скромности. Но секс есть, это часть жизни, и заниматься им, быть чувственной и сексуальной — естественно и нормально.

Мы понимаем, что в этой истории у мамы был страх того, что девочка заинтересовалась женской красотой. Для нее это означало, что дочь растет, может стать красивой, женственной, взрослой и уйдет от мамы в свою жизнь.

У девушек бывает чувство вины за то, что они вышли замуж и счастливы в браке, если их мама имеет проблемы с мужем или одинока, не состоит в отношениях и требует вернуть долг, жить с ней, постоянно заботиться о матери. Такое же чувство вины бывает и у мужчин, когда они женятся и счастливы в своей семье. Мама может говорить детям: «Ты меня предал(а) и бросил(а) ради чужого человека». В этом случае дети с чувством вины будут бессознательно стараться сделать так, чтобы «мама была рада, мама была довольна». Но если взрослые дети постоянно берут на себя ответственность за счастье мамы, то им трудно быть счастливыми в отношениях, и у них могут возникать серьезные проблемы и конфликты. Часто мы видим многообразие проявлений субъективной вины. Вина отделения сочетается с виной лояльности и виной гиперответственности, как в следующей истории.

Инна рассказывает:

Когда я начала встречаться с парнем, мама не возражала. Но через какое-то время, когда она поняла, что у меня серьезные чувства, она вдруг загрустила. И однажды, когда я поделилась, что люблю своего парня, мама посмотрела на меня и спросила: «А кто тогда будет любить меня?» Я растерялась и даже не знала, что ответить. Но точно помню, что это у меня вызвало смешанные чувства. Появилось ощущение, что я делаю что-то запретное, когда иду на свидание, словно предаю свою мать. Я начала ей доказывать, что очень ее люблю, старалась делать все, что она просила. И в то же время я ощущала

себя виноватой, предательницей. Однажды я была на свидании, и мама позвонила и сказала, что ей нужна моя помощь, уж не помню какая, что-то несущественное. Сейчас я понимаю, что самое странное — это то, что я вообще в этот момент взяла телефон и стала общаться с мамой. Получается, ее интересы и желания я поставила выше своих. Почему я до сих пор это делаю? Кто тогда подумает обо мне, если не я сама? Помню, что у меня еще долго был страх обидеть маму. И только сейчас я в полной мере осознаю, что происходило. И я учусь думать прежде всего о себе и своих потребностях.

Когда личная жизнь взрослых детей не одобряется и вызывает много бурных негативных эмоций у матери, это говорит о том, что мама не отпускает и препятствует отделению. И скорее всего, здесь есть путаница в ролях матери и дочери. Ведь когда взрослая дочь устраивает свою личную жизнь и влюбляется в мужчину, она не перестает любить маму. И когда создает свою семью, это не значит, что она перестает быть дочерью. Взрослея, дети не бросают и не предают родителей, свой род, а, наоборот, продолжают его, создавая свои семьи и передавая жизнь дальше. Слияние с родителями, постоянная оглядка на них мешают жить свою жизнь и быть счастливым.

Игорь женился, зная, что его мама против этого. Она часто повторяла: «С невесткой нам не повезло». Недружелюбное отношение к жене сына проявлялось в критике, жалобах, осуждении, обвинениях. В семье началась война за то, на чьей стороне будет сын, кого станет поддерживать. Если маме что-то не нравилось в поведении невестки, она тут же звонила сыну и подробно рассказывала, что ей плохо и что она болеет от того, что

сын живет с такой ужасной женщиной. Были моменты, когда она говорила сыну: «Ты меня бросил. Вам хорошо, вы вдвоем, а я совсем одна». Игорь постоянно испытывал чувство вины за то, что «бросил» маму, что маме плохо, а он не может дать ей столько внимания, сколько ей нужно. Игорь предлагал маме съездить в санаторий и готов был оплатить расходы, но она отказалась. Сказала, что не видит в этом смысла и не хочет ехать одна. Однажды мать так упрекала сына, что он ее спросил: «Мам, ты что, хочешь, чтобы я разошелся?» — и, не дожидаясь ответа, сказал: «Мне самому не все нравится в моей жене, и не исключено, что я и разведусь». И такая ситуация длилась много лет. И это не делало счастливыми ни маму, ни Игоря.

У Игоря мы видим многоликость невротической вины: вина лояльности, гиперответственности и отделения. За то, что у мамы личная жизнь не сложилась, ребенок не отвечает. И если он откажется от своей личной жизни, это сделает несчастными и родителя, и ребенка.

Выход в том, чтобы понять: каждый взрослый сам в состоянии удовлетворить свои эмоциональные потребности и решить проблемы, сам отвечает за свои чувства и эмоции, свое благополучие и счастье.

«Мама, как ты меня достала!» Выход из чувства вины

Чтобы сделать первый шаг для выхода из вины и из слияния с мамой, нужно *понять, чего хочешь ты сам, что́ будет хорошо прежде всего для тебя, и начать осознавать все свои чувства.*

И одно из них — это злость. Злость — отрицательно окрашенная эмоция, которая выражается недовольством, негодованием, возмущением. Чувство злости выполняет защитную функцию, когда что-то нарушено: интересы, договоренности, территория и др. Прежде всего чувство злости говорит о том, что нарушены наши личные границы. Испытывая злость, человек получает огромную энергию, которую ощущает во всем теле. Если мы чувствуем злость, то можем почувствовать и свою внутреннюю силу.

Елена работает на нескольких работах. У нее пожилая мама, которой Елена звонит каждый день. Мама живет одна и в разговорах с дочерью часто плачет, жалуется на здоровье, на то, что стареет, ей плохо и тяжело на душе. Мама говорит, что дочь должна еще чаще звонить, приезжать и больше помогать: «Тебе безразлично то, о чем я говорю, ты меня не слышишь», «Если бы ты больше времени проводила со мной, мне было бы легче». Мама может позвонить и несколько раз в день. Она всегда недовольна дочерью, жалуется, упрекает в недостаточном внимании, указывает на ее недостатки, на то, чтó дочери нужно изменить, исправить. И Елена однажды, не выдержав маминых упреков и капризов, сказала: «Мама, как ты меня достала!» Мама расплакалась, бросила трубку и перестала отвечать на звонки. Так продолжалось неделю. Манера общения мамы с дочерью с самого детства была такой: когда маме что-то не нравилось (а нельзя было предсказать, что ей может не понравиться), она устраивала дочери бойкот, переставала с ней разговаривать.

После этого случая Елена, как в детстве, снова почувствовала безмерную вину за то, что обидела маму. Перезванивала много раз, а мама не брала трубку — обиделась.

Но дочь не поехала к ней, как обычно, извиняться и просить прощения. Вместе с виной Елена все больше чувствовала раздражение и злость. Елену захватывали смешанные чувства и эмоции. Она злилась на маму и винилась за то, что обидела, боялась потерять и все еще надеялась на добрые, понимающие отношения с ней, но это все никак не получалось. С этим Елена обратилась к психологу.

После работы с психологом Елена многое осознала. Она поняла, что до сих пор чувствовала субъективную вину отделения, гиперответственности, лояльности и идеализации. Она увидела свои детские автоматические реакции: виниться и просить прощения за все, что маме не нравится. Так как представления о себе были негативными, она внутренне всегда соглашалась с маминой критикой и чувствовала себя никчемной. Поняла, что боялась злиться из страха отвержения и страха потерять отношения с мамой. Елена, стараясь быть хорошей, думала, что с помощью своего «примерного» поведения может изменить маму и сделать ее счастливой. В ходе психологической работы Елене удалось сформировать позитивные представления о себе и изменить свое глубинное убеждение «Я никчемная», выстроить личные границы в отношениях с мамой и прийти к другим отношениям, где она как взрослый человек тоже решает, как и на каких условиях будет происходить ее общение с мамой. Она разрешила себе чувствовать злость в отношениях с мамой и выражать это словами по-взрослому: без обид, криков, истерик, оскорблений и обвинений. Поняла, что не может изменить маму и ее чувства, ее жизнь и судьбу. Со временем Елена смогла почувствовать благодарность за все, что мама смогла ей дать. Она стала больше думать о себе и своих личных отношениях. Шаг за шагом Елена отделялась от мамы.

Давление и манипуляции со стороны родителей могут продолжаться, только пока у взрослого ребенка есть чувство вины.

Ребенок из вины может долго пытаться спасать родителя от проблем, сделать его счастливым, но это не в его власти и не в его силах. В какой-то момент это может стать невыносимо, происходит бунт или взрыв с ультиматумом маме: *«Не звони мне больше, я не могу тебя слышать и видеть!»*

Фраза *«Мама, как ты меня достала!»* — это выраженная злость и начало выхода из субъективной вины. В случае Елены к этому привели годы подавления себя и своих чувств. И жить так она уже не могла. Такая ссора и пауза в отношениях Елене были необходимы и позволили ей выйти из прошлых автоматизмов, чтобы выстроить новые отношения уже взрослой дочери и матери. Но это не значит, что всегда нужно так говорить и доводить ситуацию до взрыва или разрыва отношений.

В какой-то момент в отношениях матерей и детей может получиться замкнутый круг: тебя обвиняют, ты винишься и обвиняешь в ответ. Как справиться с упреками и с виной? Необходимо понять, что мы уже взрослые и все, что происходит с нашим эмоциональным состоянием, — это наша ответственность, а не наших родителей. Они воспитали нас как смогли, дали что смогли. У маленького ребенка нет возможности выбирать, так как реальная власть в руках родителей. Взрослый человек способен управлять своими чувствами и эмоциями и менять их. Взрослый может сам выбирать, что ему делать, а что нет, и несет ответственность за свои выборы и действия.

Как же выйти из вины?

1. **Осознайте причины чувства вины.**

Вспомните, кто из значимых взрослых вас винил, его послания. Не были ли смещены роли? Когда вы были ребенком, не перекладывали ли на вас то, на что вы не влияли и за что не могли отвечать? Чтобы реализовать ответственность, важно, чтобы была реальная власть.

Вина = Ответственность + Власть

Человеку допустимо испытывать чувство вины, если выполняются эти условия. Вина без одного из этих условий — субъективная вина.

2. **Осознайте свои желания и возможности в настоящем.**

Важно понимать свои желания и потребности. Вы имеете право ставить себя и свои интересы на первое место. Вы сами решаете, что сейчас для вас важнее — позаботиться о себе или о ком-то другом. Может быть и то и другое, а приоритеты расставляете только вы. Необходимо адекватно оценить свои возможности в настоящем, чтобы не пришлось себя наказывать за то, что вы не успеваете и не можете решить все.

3. **Берите на себя только свою ответственность.**

Когда границы вашей ответственности размыты, т. е. вы отвечаете за все, за что в принципе отвечать не можете, это отвлекает от реальных дел, за которые вы должны нести ответственность. «Я удовлетворю кого-то, а на свои потребности у меня не хватит времени, но зато не буду чувствовать вину». Ответственность от вины тем и отличается, что вы понимаете, что являетесь автором своих, пусть и плохих, поступков, которые влияют на то, как сложится ваше будущее. Ваши изменения в ваших руках. «Я сделал плохо, а что я могу сделать, чтобы дальше было по-другому?»

4. **Признайте выгоды от вины.**

Вторичные выгоды — это те бонусы, которые мы можем получать в результате наличия проблемы. И чтобы их понять, задайте себе вопрос: «Зачем мне нужна эта вина? Что хорошего я еще через это получаю?»

Например, с чего вы решили, что несете ответственность за чувства и действия других людей? Откуда такая уверенность в собственной значимости? «Это я виноват(а) в том, что мои родители развелись», «Это я украл(а) у своей матери молодость». Такой маленький вы способны оказывать влияние на таких больших, самостоятельных взрослых? «Я не говорю маме о своих чувствах, потому что переживаю за ее эмоциональное состояние», «Я не хочу портить ей настроение». Если избавиться от чувства вины, останется ли что-то от этой значимости? Есть ли для нее реальные основания? Если нет, то ее придется взращивать, а это дополнительная работа и усилия. И выгода в том, что я лучше буду сидеть и страдать тут со своей придающей мне много значимости виной в обнимку.

Если я винюсь, то моя выгода в том, что меня пожалеют, не накажут, не разозлятся, не отвернутся. Простят меня, будут внимательными, чуткими и снисходительными. Тогда я точно не столкнусь с недовольством и не поранюсь об него.

Позиция виноватого позволяет избежать того, что необходимо сделать. Извиниться легче, чем взять ответственность и предпринять какие-либо действия, чтобы исправить ситуацию. Это напоминает поведение маленького ребенка, который говорит: «Прости, мама, я больше так не буду», а затем идет и продолжает делать то же самое. Так мы можем избегать ответственности за последствия своих действий или бездействовать.

Маленький ребенок может взять на себя то, что сам не выбирал. Может думать, что мама и папа развелись из-за него. Что он виноват, что мама не окончила институт или болеет, и за другие ситуации, которые он сам не выбирал, потому что это не в его власти. И у каждого есть то, что мы выбираем и что не выбираем. Мы не выбираем своих родителей, не выбираем, где родиться: в какой стране, в какой семье. Это родители приняли решение жениться, родить ребенка, развестись. Это был выбор мамы и папы, их судьба, за которую мы не несем ответственности.

Мы не выбирали их нелюбимую работу или образ жизни, друзей, болезни. Их чувства — это их ответственность, а не наша. Но мы по привычке, как в детстве, можем продолжать нести не свою ответственность.

Взрослый человек способен и может понять и разделить, где его, а где чужая ответственность. Взрослый может выбирать и по собственному желанию брать ответственность за проблемы родителей и помогать им. Взрослый дает себе право быть отдельным, здоровым и счастливым, даже если мама это осуждает, несчастна или болеет. Взрослый человек что-то делает сам, чтобы быть здоровым и счастливым.

«Психотерапия начинается там, где кончается вина и возникает ответственность».

Ирвин Ялом, «Шопенгауэр как лекарство»

Коротко о главном. *Снимите с себя непосильную ношу*

- **Вина работает во благо только в том случае, когда она реальная, а не выдуманная.**
- **Невротическая вина — выдуманная. Именно этот вид вины не дает сепарироваться от родителей.**
- **Ребенок может брать не свою ответственность за чужие чувства, эмоции и состояние на себя и чувствовать себя виноватым.**
- **Людям с постоянным чувством вины кажется, что они хуже других. Они ощущают себя недостойными счастья и часто обесценивают свои достижения. Это может быть связано с глубинными убеждениями: «Меня не любят,**

я беспомощный, никчемный, не заслуживаю ничего хорошего и не имею на это права».

- Вина генерирует деструктивные, разрушающие события в жизни. Спутник вины — самонаказание, которое проявляется в разных формах, часто в виде травм, болезней или несчастных случаев.
- У людей с гипертрофированным чувством вины возникает искаженное восприятие реальности. Они все принимают на свой счет. У них возникает сильный страх что-то сделать не так, хотя ошибаться — нормально, это часть жизненного опыта.
- Психика ведет нас в знакомую ей ситуацию, чтобы мы завершили эти чувства и отпустили их. Но пока мы это не осознаем, перемены вряд ли произойдут.
- Люди с иррациональным чувством вины часто жертвуют своими потребностями, чтобы угодить другим.
- Субъективная вина может проявляться как: лояльность; вина, связанная с ненавистью к себе; вина гиперответственности; вина отделения; вина, связанная с идеализацией; вина выжившего.
- Ребенок из лояльности может перенять убеждения и чувства родителей: «Жизнь трудна и полна страданий». Он хочет жить в свое удовольствие — и это нормально. Но все его попытки во взрослой жизни жить счастливо будут заканчиваться иррациональным чувством вины за это и самонаказанием.
- Что бы ни происходило в жизни родителя — это его выбор как взрослого человека, и ответственность за рождение и воспитание ребенка лежит полностью на нем.

- Лучшее, что мы можем сделать в память об ушедших, — это жить полной жизнью и своей судьбой. Когда человек это осознает, он может принять новое, хорошее для себя решение: взять жизнь как дар и жить. И тогда вина может завершиться. И ребенок сможет почувствовать благодарность.
- Родители, желая сделать ребенка послушным, манипулируют чувством вины. Ребенок боится, что его не будут любить, пытается делать то, что хорошо для мамы, и связывает с этим свою правильность.
- Вина, связанная с идеализацией, возникает, когда ребенок ощущает, что он не соответствует завышенным требованиям и ожиданиям авторитарных родителей.
- Родители часто ждут от своих детей слишком многого. Эти ожидания могут быть связаны с тем, что родитель хотел бы иметь в своей жизни или в своем детстве. И то, как себя чувствовать из-за того, что ребенок такой, какой есть, — это выбор самого родителя. Это не ответственность и не вина ребенка.
- Стать поддержкой и опорой для мамы — непосильная для детей ноша. У ребенка есть право жить своей, отдельной жизнью.
- Взрослая позиция — это понимание границ своей и не своей ответственности.
- Никто не способен вернуть матери самый главный долг — жизнь. Если ребенок пытается вернуть долг и посвящает себя маме, он отказывается от своей жизни.
- Взрослея, дети не бросают и не предают родителей, свой род, а, наоборот, продолжают его, создавая свои

семьи и передавая жизнь дальше. Слияние с родителями, постоянная оглядка на них мешают жить свою жизнь и быть счастливым.

- Сепарация от мамы — естественная и необходимая часть жизни любого взрослого человека. Жизнь должна продолжаться.
- Чтобы сделать первый шаг выхода из вины и слияния с мамой, нужно понять, чего хочешь ты сам, что́ будет хорошо прежде всего для тебя, и начать осознавать все свои чувства.
- Выход из состояния субъективной вины, связанной с ненавистью к себе, — прийти к пониманию: «Я нормальный человек, у которого есть свои сильные и слабые стороны».
- Чтобы найти выход из вины, связанной с непринятием себя, важно увидеть свою ценность и начать оценивать себя самому. Начало любви к себе — это принятие себя целиком и полностью, со своей силой и слабостью.
- Субъективная вина не может быть полностью искуплена. Завершиться она может только через осознание иллюзорности вины, изменение отношения к происходящему, принятие новых решений, убеждений и формирование новых представлений о себе и о жизни.

Точки опоры

Я отвечаю за свои мысли.

Я отвечаю за свои чувства и эмоции.

Я отвечаю за свое поведение.

Я беру на себя ответственность за их последствия.

Я управляю этим и могу менять свои мысли, чувства, поведение по собственному желанию.

Я могу выбирать, помогать другим или нет.

Я могу выбирать себя и свои интересы.

**Трудно сделать маму счастливой.
Сделать счастливым себя — легко!**

Практическая часть

1. **Практика «Я выбираю»**

   Цель: понять, чтó именно я выбираю, и взять ответственность за свое поведение, мысли и чувства на себя.

Бóльшую часть важных действий, мыслей и чувств в течение дня комментируйте фразой «**Я выбираю...**» Например:

Я выбираю свои действия:

Я выбираю ответить или не ответить на звонок, выбираю поспать подольше или встать пораньше.

Я выбираю пойти куда-то или лежать на диване.

Я выбираю что-то сделать или не сделать.

Я выбираю с кем-то встретиться или с кем-то не встретиться.

Я выбираю с кем-то разговаривать или не разговаривать.

Я выбираю кого-то слушать или не слушать.

Я осознаю свои мысли и могу их изменить:

Я выбираю думать, что я плохая, или думать, что я обычный живой человек и могу ошибаться.

Я выбираю думать об этом событии или не думать об этом событии. Я выбираю думать о чем-то приятном или думать о чем-то неприятном.

Я выбираю думать, как все плохо, или думать о том, что в моих силах изменить.

Я выбираю свои чувства:

Я выбираю грустить. (Я выбираю чувствовать грусть.)

Я выбираю радоваться. (Я выбираю чувствовать радость.)

2. Практика «Я не выбираю» («Это не в моей власти»)

Цель: осознать, что́ мы не выбираем. Снять с себя чужую (не свою) ответственность.

Напишите список, продолжив следующие предложения:

Это не мой выбор
(Это не в моей власти) — ______________________________
Это не моя ответственность — ________________________
Я соглашаюсь с этим как с данностью

3. Практика «Вторичные выгоды»

Цель: осознать свои вторичные выгоды от вины.

Ответьте себе честно на следующие вопросы:

- Зачем мне это до сих пор? (Например, вина перед мамой.)
- Что хорошего мне это чувство дает?
- Что плохого не случается, если я это делаю?
- Чем мне приходится за это платить? (Последствия вины перед мамой.)
- Что самого плохого может случиться, если я буду продолжать это делать?
- Что хорошего произойдет, если я перестану это делать? (Виниться перед мамой.)

Эту практику можно делать по отношению к любому чувству, состоянию, поведению или проблеме, которая не решается и повторяется вновь и вновь.

4. Практика «Я сам создаю свою реальность»

Цель: взять ответственность за свои изменения на себя.

- Что в этой ситуации зависит от меня?
- Что я могу сам реально изменить?
- Что я делаю для этого?
- Чего я не делаю для этого?

Глава 4

«Это не я, так получилось...» Проявления инфантилизма во взрослой жизни

Мы уверены, что вам не раз приходилось слышать от взрослых людей приведенные ниже фразы. Вспомните, как часто и в каких ситуациях вы сами ими пользуетесь?

- *Я не могу.*
- *От меня ничего не зависит.*
- *У меня чего-то не хватает.*
- *Я хочу, дай мне.*
- *Я это делать не хочу, а это — хочу.*
- *Так само получилось... я не специально...*
- *Почему я должен?!*
- *Я ничего не могу изменить.*
- *Мне не хватает времени, сил.*

Все эти и подобные им фразы — маркеры детской позиции. Они показывают, что человек реагирует и ведет себя по-детски, инфантильно (от латинского слова *infans* — дитя). Как это влияет на нашу жизнь и что с этим делать, мы и разберем в этой главе.

Когда мы смотрим на взрослую жизнь детскими глазами

Оксана пришла к маме попросить денег. Свою зарплату она потратила за неделю. А еще нужно платить по кредитам, отдавать долги знакомым. Сплошные трудности! Как только зарплата пришла, Оксана пошла в магазин, купить платье. Остальной бюджет нужно было распределить на месяц. Но в магазине было так много красивых вещей, которые подошли Оксане, что она не выдержала и купила еще брюки, сумочку, джинсы и кофточку. Оксана была счастлива. Можно будет надеть что-то из этого уже завтра на работу. Вдруг ее симпатичный коллега Толя наконец-то заметит, что рядом с ним есть замечательная девушка! Но Толя не заметил ни Оксану, ни ее обновок. А кошелек опустел. Оксана попросила денег у мамы, и мама, жалея дочь, дала ей приличную сумму из накоплений. Мама никогда не обсуждала с Оксаной финансовые вопросы. Не учила тому, как формировать бюджет, считать доходы и расходы. И сейчас Оксана обращается с деньгами импульсивно. Есть деньги — она их тратит. Нет — просит в долг.

Оксане уже 32, но она продолжает жить с мамой. Мечтает со временем переехать и даже ищет жилье. Она смотрит на сайты с квартирами, вздыхает, глядя на цены: «Как накопить столько? Вот бы мне богатого мужа, — думает Оксана, — чтобы у него и квартира была, и машина, и чтобы он дарил хорошие подарки, а я не работала». Оксана фантазирует, как могла бы сложиться ее жизнь в этом случае, и чувствует себя счастливой в эти минуты или часы. Потом она приходит в себя и смотрит вокруг. Реальность ее не сильно радует.

«Надо перечитать книги о том, как загадывать желания, — решает Оксана, — может быть, я что-то не так делаю. Ведь там написано, что надо визуализировать и представлять. Записывать желания тоже надо уметь. Надо просто правильно загадать и записать — и все получится!»

А недавно Оксана была на женском тренинге, где рассказывали, как привлекать мужчин и быть женственной. Оксана часто ходит на такие тренинги, читает много литературы на тему отношений. Подруга говорит ей: «Оксан, твое от тебя не уйдет. Встретишь ты своего мужчину. Это же случайность. Раз — и повезло!» Мама тоже твердит: «Найдешь ты еще своего принца, вся жизнь впереди!» Оксана все ждет, вглядывается в лица встречных мужчин — может быть, это он, ее судьба? Сегодня выходной, а Оксане нужно доделать работу. Проект должен быть завершен в понедельник. На прошлой неделе Оксане не хватило времени. Во-первых, у нее никак не получается прийти на работу вовремя. Начальник уже устал с ней ругаться и махнул рукой. Худо-бедно работа сделана — и ладно. Но дело не только в опозданиях. На работе все время что-то отвлекало. То на экран выползет реклама новой мебели — Оксана заходит на страничку и ищет диван в свою воображаемую новую квартиру. То уведомления приходят из социальных сетей — нужно ответить. То видео забавное увидит — как не посмотреть?! А еще звонила подруга, как ей откажешь в общении? В итоге не успела доделать работу. Планировала сегодня рано утром встать и быстро ее закончить, но по привычке все переставляла будильник, так как сильно хотелось спать. «Потом сделаю, еще весь день впереди», — решила Оксана сквозь сон и проспала до полудня. Тем более что

мама удивилась: «Зачем ты так рано встала? Поспи, доченька, еще. А я пока тебе завтрак приготовлю». Мама всегда жалела Оксану, баловала ее. К тому же дитя дома, спит, рядом, и маме так спокойнее, можно не тревожиться за дочь.

Оксана нехотя открыла ноутбук. Ну не хочется ничего делать! Она, вздыхая, приступила к работе, и тут зазвонил телефон: «Поехали на пляж», — веселым голосом предложила подруга. Оксана захлопнула ноутбук: «Едем на пляж! А работу доделаю вечером. Вся ночь еще впереди!»

Инфантилизм — это сохранение поведения, характерного для более ранних возрастных этапов. У такого поведения есть определенные черты, проявления и характеристики: обидчивость, протесты, истерики, ожидание, что нас все будут хвалить, одобрять и что кто-то большой придет и все решит. Это постоянные претензии к другим, неумение рассчитывать бюджет, страх иметь своих детей и нести ответственность за них.

В этой истории мы видим у Оксаны проявления детской позиции: хронические опоздания, импульсивные покупки, неумение распоряжаться деньгами, расставлять приоритеты и организовывать рабочий день. Желая получать удовольствие в моменте, она забывает про свои обязательства, откладывая все на потом. Она многого ожидает от других и мало что делает сама, чтобы получить реальный результат. Оксана еще до сих пор живет с мамой и не отделилась территориально, функционально и эмоционально. Мама, жалея дочь, поддерживает ее детскость посланиями «Оставайся маленькой». И все вместе это говорит об инфантилизме и незавершенной сепарации.

Мы взрослые, но порой проявляем детские реакции и поведение. Это может быть связано с незавершенными эмоциями и травматичным опытом в прошлом или бессознательными

решениями. И тогда мы эмоционально застреваем, фиксируемся в определенных детских ситуациях. В этом случае мы продолжаем проживать свою жизнь из прошлых состояний, взглядов, а также из решений, которые были тогда способом выживания. Все это создает основу сценария жизни и проявляется в виде поведенческих шаблонов, или автоматизмов.

Впадая в детское состояние, мы ведем себя не как взрослые люди. Словно дети, становимся послушными, робкими либо бунтующими, капризными. Мы как бы постоянно оглядываемся назад, в прошлое, и не видим, что в настоящем все уже давно изменилось.

Инфантилизм проявляется не только внутренне, но и внешне. Такой человек может выглядеть моложе своих лет, говорить, одеваться и вести себя не по возрасту, как ребенок. Детскость проявляется в голосе, манере общения, в отношении к жизни, к себе и другим.

Определенные люди или ситуации в настоящем также могут напоминать нам о прошлом, о каком-то травматичном опыте из далекого детства. И тогда человек может начать вести себя не как взрослый, а как маленький ребенок.

«Мама, ты любила брата больше, чем меня»

Алексею было четыре года, когда у него появился младший брат. Старшего ребенка сразу отдали в детский сад с круглосуточным пребыванием и забирали домой только на выходные. Он жил с чужими людьми, а младший брат — дома, с мамой и папой. И четырехлетний ребенок воспринял случившееся как **отвержение***, как то, что его изгнали из дома из-за брата, что мать и отец от него отказались,*

семья его предала. Это, по его мнению, вышло из-за того, что в семье появился кто-то меньше, чем он. Алексей возненавидел брата.

Родители не думали, что Алексей так воспримет эту ситуацию. Его отдали в круглосуточный детсад потому, что младший сын болел и на старшего не хватало времени. Хотели как лучше, но ребенку это понять трудно. У Леши появилась обида на мать и ревность к брату, которую он тогда не смог выразить, и она засела внутри на долгие годы. Она отражается на всех его отношениях до сих пор. С братом он не общается. На мать сильно обижен.

Алексей женат, но отношения в семье оставляют желать лучшего. Ему кажется, что жена совсем не уделяет ему внимания. И рядом с ней он тут же начинает капризничать, словно маленький ребенок, и обижаться на нее по любому поводу. То она рубашку ему не погладила, то любимое блюдо не приготовила, то о делах на работе не расспросила. После рождения сына ситуация усугубилась и близка к разводу. Жена, по его мнению, слишком зациклена на ребенке и совсем перестала замечать мужа. Еще она предъявляет претензии, что муж ей совсем не помогает и она с ребенком очень устает, ничего не успевает. Выходит, раз он не помогает, уже и не нужен? Разве это любовь?! Ему кажется, что жена к нему охладела и при первой возможности найдет ему замену. К сыну теплых чувств Алексей не испытывает: малыш вечно плачет, кричит, не дает спать по ночам, а жена с ним сюсюкает и всячески ублажает. Алексей чувствует себя лишним, ненужным. Из-за этого в семье ежедневные ссоры.

Алексей в семейных отношениях находится в позиции неудовлетворенного ребенка, зависимого от внимания и любви. Детскую

обиду на мать мужчина переносит на жену, смотрит на нее как на отвергавшую и предавшую в детстве маму. У него завышенные ожидания, что жена должна его любить безусловно, просто потому что он есть, а ему для супруги и семейных отношений особо ничего делать не нужно. Это инфантильная позиция в партнерских отношениях. Рождение сына еще более обострило ситуацию, так как напомнило детскую историю с мамой и братом, и в ребенке он видел конкурента. Появление в семье ребенка было триггером, тем стимулом, который автоматически запускает чувства, относящиеся к событиям из прошлого. У Алексея включились детские решения и автоматизмы: «Я буду плохим, и вы меня заметите», «Я не буду доверять», «Я буду маленьким ребенком, так как маленьких мама любит больше».

У Алексея до сих пор есть бессознательное ожидание, что жена будет с ним нянчиться как мама, и в своей супружеской семье он ведет себя не как взрослый, а как маленький, превращаясь в психологического малыша. В результате работы с психологом Алексей смог осознать это и согласиться со своей судьбой: принять свое детство и то, что мама смогла дать, чтобы завершить и отпустить детские обиды, эмоционально сепарироваться от мамы. Он смог изменить свои отношения с женой на партнерские, где есть два взрослых человека, которые могут и брать, и давать.

Взрослый, Ребенок и Родитель в каждом из нас

Основываясь на методологии и идеях психолога Эрика Берна, мы расскажем о трех важных эго-состояниях человека: Взрослый, Ребенок и Родитель. В каждом из нас эти части представлены и проявляются в виде Внутреннего взрослого, Внутреннего ребенка и Внутреннего родителя. Эти состояния могут быть

выражены в позитивном варианте (то, что ресурсно и помогает нам) или негативном (то, что мешает). Например, такое проявление нашего Внутреннего родителя, как контроль, — это необходимость, чтобы держать себя в рамках и вести адекватно ситуации. Но когда человек слишком контролирует себя, всех и всё, это создает жесткие рамки и приводит к скованности и напряжению.

Внутренний родитель — это наши «так надо», «я должен», основные программы, шаблоны, по которым мы живем, опыт предков — все то, что помогло им выжить. Это своеобразный автопилот, с помощью которого мы «летим» по жизни. Чаще всего мы это не осознаём, просто совершаем те или иные поступки, потому что «в нашей семье всегда так делали». И вместе с тем здесь находятся все наши запреты, разрешения, одобрение или неодобрение и критика. Это забота о себе и других, контроль. И лучшее проявление нашего Внутреннего родителя — это поддержка, принятие и любовь к себе и другим.

Внутренний ребенок — это наши желания, «я хочу», импульсы. Здесь чувства и эмоции максимально выражены. Здесь есть бунт, открытость, раскованность или адаптивность, которая в крайнем варианте проявляется как зажатость, скованность, страхи. Это очень важная часть нас, она открывает много возможностей. Здесь много лучших качеств Внутреннего ребенка: спонтанности, легкости, беззаботности, обаяния, искренности и привлекательной естественности, и в то же время много детских обид, боли, давних решений, которые создают много ограничений во взрослой жизни. Например, решение «Я буду послушным, удобным» выражается в том, что человек боится высказать свое мнение и несогласие, поступает так, как хотят другие, а не он сам.

Внутренний ребенок есть в каждом из нас. Но быть самостоятельным и отдельным, максимально раскрыться и реализоваться

мы можем, только когда во главе структуры личности стоит Внутренний взрослый и мы занимаем и проявляем взрослую позицию.

Внутренний взрослый — это наш реальный жизненный опыт, включенность в момент, в состояние «здесь и сейчас», осознанность. Это «я могу», это способность и возможность осознанных действий. Чем больше действий мы совершаем, тем больше наш жизненный опыт и, как следствие, у нас больше возможностей. Жизненный опыт со временем превращается в мудрость.

Дяди-мальчики и тети-девочки

Взрослеть и получать жизненный опыт важно **своевременно**. С годами физическое тело стареет, имеет все меньше энергии. И всему свое время. Есть вещи, которые невозможно отложить на потом, будет уже поздно. Когда пульт управления в руках Внутреннего взрослого, мы легко переходим от состояния к состоянию и можем решать жизненные задачи в зависимости от того, где мы находимся и что делаем. Тогда мы действуем адекватно ситуациям и ничего не упускаем в настоящем. Мы по максимуму проживаем настоящий момент, реализуя все возможности, находя наиболее подходящие способы достижения своих целей и проявления себя. И тогда мы в реальности, и это — взрослая позиция.

Только во взрослой позиции мы способны управлять своими эго-состояниями. А если это не так, то власть переходит от части к части и мы можем впадать в различные состояния и застревать в них, не управляя собой.

Взрослая позиция — *«Я управляю, я осознанный, я могу выбирать то, что для меня важно и мне подходит».* Взрослый планирует, способен быть дисциплинированным и организовывать себя и свое время.

Взрослая позиция — «Я сам беру ответственность за свои эмоции, чувства и поведение и за все то, что со мной происходит.

Я сам причина того, как устроена или не устроена моя жизнь». Из этой позиции мы можем действовать, что-то менять, чтобы жить той жизнью, которой хотим.

Детская позиция — «Дай», взрослая — «Я даю себе и другим». Ребенок нуждается в ресурсах. Чтобы вырасти и созреть, набраться опыта и сил, нужно постоянно брать у родителей: внимание, заботу в виде еды, денег, вещей. Без этого не выжить. Взрослый же может сам позаботиться о себе и о других, и поэтому ему легко отдавать.

Например, я шью платье. Если я это делаю из взрослой позиции, то слышу клиента и даю ему то, что он хочет. В детской позиции я шью платье, как нравится только мне, я хочу, чтобы меня за это похвалили, чтобы я понравилась, чтобы мое платье одобрили. И это два разных подхода и фокуса внимания. Я смотрю либо на свою потребность быть хорошей, либо на потребность клиента получить что-то нужное ему через мой продукт. В детской позиции много страхов, тревоги, что твой товар не понравится. Во взрослой в случае неудачи возникает внутренний вопрос: «Что я еще могу сделать, чтобы быть клиенту более полезной?»

Инфантилизм — состояние, когда во главе личности находится внутренний ребенок. Дети импульсивны, эмоции у них меняются стремительно, им трудно это контролировать. Такие люди могут обнять, а через минуту накричать и поссориться на всю жизнь под влиянием импульса. С ними трудно общаться, потому что они непредсказуемы в своих эмоциях. Несдержанность у людей — это проявление детского состояния. Обиды, претензии, обвинения — это детская позиция.

Детская позиция — «Мне не хватает», взрослая — «Я хочу поделиться». Детская позиция — это обиды, капризы, обвинения

и перекладывание ответственности. Всегда есть тот, кто виноват, или то, что мешает. Всегда: «Вы мне должны — сделать что-то хорошее, что-то дать». Это состояние внутреннего дефицита, нехватки, ненасытности. Всегда как будто бы чего-то не хватает. Вечное «Дай!». Необходимость внимания, одобрения, похвалы.

Из детской позиции люди ждут, что кто-то удовлетворит их потребности. Для них характерно бездействие и мечты о том, что все будет сделано для них другими или каким-то чудесным образом без особых усилий. И мечты так и остаются мечтами.

Ждать, что тебя заметят и что-то дадут, — детская позиция. Ждать, когда ты встретишь прекрасного принца, мечтать, что он сам тебя найдет, и ничего не предпринимать — детская позиция. Взрослая — сделать что-то для этого: зарегистрироваться на сайте знакомств, ходить на свидания, поехать на бал, как Золушка в сказке, бывать в разных местах, знакомиться с мужчинами…

Взрослый может действовать и сам удовлетворять свои потребности. Взрослая позиция — «Как я могу достичь то, что мне нужно?». Вопреки известной фразе «Никогда ничего не просите», взрослая позиция — просить и говорить о том, что тебе важно. Говорить о своих потребностях и действовать, чтобы дать самому себе все необходимое.

Думать, что все тебе должны, что люди должны знать о том, что тебе нужно, и давать, — позиция инфантильная.

В начале главы мы привели основные *фразы — маркеры детской позиции*. Для маленького ребенка эти фразы естественны. Ему не хватает знаний, сил, навыков, у него нет компетенций, физических способностей, и он действительно многое еще сам не может. А главное — у него нет полной свободы выбора, так

как он зависим от родителей. Ребенок может выбирать только из того, что ему предложит взрослый: «Ты наденешь шапку синюю или красную? Ты будешь кашу овсяную или гречневую?» То, что ребенок наденет шапку или будет есть кашу, уже за него решено.

В детстве для нас характерны импульсивные желания, капризы и протесты, постоянные «*Хочу — не хочу. Не хочу делать — и не буду*». Но такое поведение во взрослом возрасте — это по-детски. У нас есть обязательства, ответственность, необходимые дела. Взрослая позиция — «Я отвечаю за себя и за то, что происходит в моей жизни».

К примеру, фраза «Мне не хватает времени» — это перекладывание ответственности на время, на какие-то обстоятельства. Это детское неумение организовать свой день, расставлять приоритеты, делегировать какие-то задачи, сделать так, чтобы времени хватало на необходимое для тебя. Это отсутствие взрослой дисциплины и организованности.

Взрослый умеет организовать свою жизнь и действовать, превращая мечты в реальность.

Фразы — маркеры взрослой позиции:

- *Я ищу решение.*
- *Я подумаю, как я могу сделать то, что для меня важно.*
- *Мне трудно, но я найду выход.*
- *Я могу с этим справиться.*
- *Я могу, я делаю.*

Бывает, мы не можем сразу изменить что-то в жизни, нам требуется на это время. Взрослая позиция в таком случае: «Я найду решение, я решу».

Когда у нас появляется какое-то желание, оно исходит от детской части — «Я хочу», затем оно должно получить одобрение Внутреннего родителя, его разрешение — а затем из взрослой части мы можем действовать. Если мы не получили внутреннего разрешения, то нам трудно действовать и мы можем много фантазировать и ничего не делать.

Взрослый не значит идеальный. Для взрослой позиции характерно действие и ответственность за результат, каким бы он ни был. Это способность признать, что тебе трудно, что пока ты чего-то не знаешь. Взрослый понимает, что ни один человек на свете не может знать и уметь все. Взрослая позиция: «Даже если у меня нет каких-то умений, я могу узнать, как это сделать, могу научиться». Это: «Я могу, я действую сам».

В плену магического мышления

Детская позиция — это магическое мышление, взрослая — это прежде всего мышление критическое. Взрослый анализирует и делает выводы, а ребенок никаких выводов не делает. Он фантазирует и мечтает о жизни, какой она должна быть: «Я живу в желаемом мире, я живу в том, что придумал». Когда взрослый живет с таким же магическим мышлением, это проявление инфантилизма. Вместо действий он часто мысленно находится в придуманной реальности, и там у него все так, как он хочет, все шоколадно и ладно. Этот параллельный мир забирает у него много времени и сил, ворует у него настоящую жизнь.

Психика и мировоззрение ребенка на пути к взрослой жизни значительно меняются. Во время взросления постепенно развеиваются детские представления о жизни. Эрик Берн выделил и описал несколько основных мифов детской незрелой психики. Основываясь на его теории, мы приведем три мифа, которые лежат в основе магического мышления.

Каждый ребенок в детстве верит:

- в свою неотразимость;
- в свое всемогущество;
- в свое бессмертие.

Во время развития и созревания психики жизнь нас постепенно подводит к тому, чтобы мы выросли и отпустили эти мифы, встретились с реальностью и приняли ее такой, какая она есть. А реальность нейтральная, она ни хорошая, ни плохая. И то, какой мы ее видим, напрямую зависит от внутренних фильтров восприятия, убеждений или идей, в которые мы верим. Эти идеи могут не соответствовать реальности, быть уже неполезными и мешать взрослению. Когда мы развеиваем детские мифы, то с новыми знаниями и пониманием можем видеть вещи такими, какие они есть, и жить в реальности, осознавая собственную ценность и ценность отпущенного нам времени. Так может жить только психологически взрослый человек. Рассмотрим, как развеиваются основные детские мифы.

Миф о неотразимости

В детстве ребенок чувствует себя неотразимым. Ведь в большинстве случаев родители его ждут и любят безусловно, таким, какой он есть. Малыша зацеловывают: «Ты наш свет в окошке». Ребенок ощущает, что он лучше всех. Миф проявляется в том, что до определенного момента ребенок считает себя совершенством, самым прекрасным, неотразимым.

Взросление начинается, когда ребенок, получая жизненный опыт, понимает, что в чем-то он не такой уж и прекрасный, что есть кто-то прекраснее него. Рано или поздно мы все сталкиваемся с этим непростым опытом своего несовершенства. Мы

понимаем, что не можем быть во всем идеальны и всегда есть люди лучше нас и внешне, и в части каких-то способностей. У них лучше получается бегать, прыгать, рисовать или делать что-то еще.

Так мы сталкиваемся с разрушением мифа о неотразимости. Понимаем, что в реальности нет идеальных супергероев, а есть обычные люди со своими возможностями и ограничениями. Всегда будет тот, кто в чем-то лучше тебя и успешнее, сильнее. Так же, как и ты в чем-то лучше кого-то. И важно понять, что такой, какой есть, ты уже правильный и хороший, потому что с таким набором возможностей и способностей ты такой один. И в этом твоя уникальность, ценность. Взрослая позиция — когда мы понимаем и принимаем эту реальность и не пытаемся за кем-то угнаться, кого-то превосходить или быть самым лучшим. Мы занимаемся собой, идем своим путем и делаем все возможное, чтобы раскрыть свои способности. При этом действия и поступки мы совершаем не ради того, чтобы нас похвалили или чтобы что-то доказать, а потому что интересно и потому что мы хотим поделиться с этим миром, проявляясь и отдавая частичку себя.

Миф о всемогуществе

У всех маленьких детей магическое мышление. Они верят, что если чего-то очень захотят, то это точно должно случиться, главное — сильно пожелать или попросить. Ведь у них есть волшебники в виде их родителей, которые исполняют много их желаний. Ребенок со временем понимает, как надо проявить эти желания и как попросить, чтобы мечты осуществились. Дети верят в то, что надо загадать желание или совершить какие-то ритуалы: написать письмо Деду Морозу, взмахнуть волшебной палочкой, произнести заклинание, призвать фею — и все

сбудется. А родители в образе Деде Мороза или феи (до того возраста, пока ребенок не перестает верить в этих персонажей) им подыгрывают в этом. И у многих взрослых проявления магического мышления остаются. Человек может думать, что после выполнения определенного набора ритуалов (ограниченных, иногда странных действий) или произнесения заклинаний (просто повторять аффирмации или написать список желаний и его перечитывать) все сбудется.

Для детей магическое мышление естественно. Все мы до определенного возраста верим в свое всемогущество. В детстве это позволяет легко желать, действовать и осваивать новое. Это впоследствии способствует решимости и легкости исполнения действий у взрослых. Но тут важно не заиграться. Человек действительно может многое, искренне поверив в это и делая целенаправленные шаги. Но рано или поздно мы понимаем, что взрослое критическое мышление нам в этом помогает, потому что реальность все равно больше, чем наше представление о ней. Она рано или поздно начинает показывать, что есть вещи, которые от нас не зависят. Они такие, какие есть. Мы можем осуществить многие свои желания, но не всегда так, как придумали.

Например, мы придумываем картинку и считаем, что все должно все быть именно так и не иначе. Это «Я верю тому, что придумал». Люди в этом состоянии игнорируют факты реальности. Это словно трафарет, с которым мы носимся и который пытаемся приложить к реальности.

Девушка пишет: «Мой избранник должен быть...», — и дальше список на трех страницах, как письмо Деду Морозу. Но когда эта девушка встречает интересного мужчину, с которым у них возникла взаимная симпатия, она может отказаться от него, потому что со списком не совпадает цвет волос или размер кошелька. Или девушка

верит словам, когда мужчина ей говорит: «Я буду любить тебя вечно и носить на руках», но его поступки говорят о другом: мужчина трижды был женат и каждую бывшую жену ненавидит, не общается ни с ними, ни с детьми. Или кто-то говорит: «Я сейчас зарабатываю 50 тысяч, но мечтаю заработать 500, желательно легко и быстро». При этом «мечтатель» отказывается от продвижения, от хорошего места с зарплатой в 200 тысяч, потому что это не 500, происходит «не так, как я придумал».

Признавая, что есть что-то сильнее нас и то, что мы изменить не можем, мы способны увидеть, что́ в конкретной ситуации можем сделать сами, а не кто-то другой или какие-то волшебники. Например, мы не можем поменять климат в местности, где мы живем, или сделать так, чтобы рядом с городом в пустыне вдруг оказалось теплое море. Но мы можем переехать в другую страну, поселиться там, где есть море, или отправиться в путешествие. Мы не можем изменить другого человека, пока он сам этого не захочет. Но мы можем изменить себя, свое отношение к другому, чтобы нам с этим человеком было комфортно, или уйти от него, если нам с ним очень плохо.

Это не значит, что мы должны опустить руки при столкновении с реальностью и ее ограничениями. Напротив, мы должны сделать все, что сможем и что зависит от нас. Не винить родителей, начальников, правителей страны, государство, не ждать, пока мир «прогнется под нас» и вдруг изменится, а взять ответственность за нужные нам потребности и перемены на себя и действовать.

Взрослая позиция и выход из магического мышления начинаются с признания того, что есть что-то высшее, что больше нас, есть порядки и законы, которые сильнее нас, и это надо признать и уважать. И в то же время нужно уметь видеть, что

мы можем изменить и на что можем повлиять. Наше душевное состояние, самочувствие, наша работа, наши отношения — это мы выбираем и создаем сами.

Взрослость — это когда мы признаем, что есть то, что мы изменить не можем, видим то, что мы можем изменить, и понимаем разницу между первым и вторым.

Миф о бессмертии

Маленький ребенок не осознает конечность жизни и то, что все мы когда-то умрем. Он еще не понимает, что есть рождение как начало жизни и смерть как конец жизни. Думает, что он сам и его родители будут жить всегда. Детское восприятие реальности основывается на том, что все, что ребенку нужно, будет всегда. Но проходит время, и жизнь нас подводит к тому, что есть не только начало, но и конец. Первый такой опыт связан с потерями: со смертью значимого животного или человека. Это часть реальности. Главный смысл потерь в том, чтобы мы понимали, видели и чувствовали ценность того, что имеем. И взрослая позиция заключается в том, чтобы признать это. «Да, все мы когда-то уйдем, но пока я здесь, я могу что-то сделать сейчас, пока у меня есть эта жизнь, пока я живу». Смысл смерти — в жизни, в том, чтобы жить, ценить и использовать каждое мгновение.

Если люди застревают в мифе о бессмертии, они постоянно все откладывают на потом. Ведь если есть вера «Я бессмертен и буду жить всегда», это значит, что торопиться некуда. И как следствие: «Сделаю потом», «Я всегда успею это сделать», «Еще успею, вся жизнь впереди». Пока другие взрослые живут на всю мощность, принимают эту жизнь с ее радостями и горестями,

люди с мифом о бессмертии бездействуют, всегда откладывают, чего-то ждут, словно пишут черновик и будет еще один шанс прожить этот день и эту жизнь.

Но наступает момент, когда приходит понимание, что «потом» уже не будет. И это очень тяжелое осознание: многое, что откладывалось в жизни, уже невозможно осуществить. Люди с мифом о бессмертии откладывают самое главное — свою жизнь.

Взрослая позиция — это понимание: *«Да, жизнь конечна. Но сейчас я есть, я живу. Я могу действовать и проявить свою ценность прямо сейчас, пока я жив, пока у меня есть силы и время».*

Мифы о неотразимости, всемогуществе и бессмертии поддерживают детское магическое мышление или желание видеть вещи такими, какими мы хотим их видеть, а не такими, какие они есть на самом деле.

«Таким мама меня любит». Детские решения, которые ведут нас по жизни

Когда ребенок растет, родители дают ему послания в виде запретов и разрешений.

Послания могут быть позитивными: *«Расти», «Живи», «Развивайся», «Стремись», «Пробуй», «Проявляйся», «Добивайся», «Будь здоровым», «Чувствуй», «Сближайся», «Делай успехи»*...

Но послания могут быть и негативными: *«Не делай», «Не живи», «Не будь близким», «Не выделяйся», «Не будь взрослым», «Не будь ребенком», «Не достигай успеха», «Не будь собой», «Не будь здоровым», «Не думай», «Не чувствуй».*

Эти родительские послания в виде запретов и разрешений впервые описал Эрик Берн, а затем его последователи Ян

Стюарт и Вэнн Джойнс*. Они также выделили основные родительские приказания: «*Будь лучшим», «Радуй других», «Будь сильным», «Пытайся, старайся», «Спеши, торопись*».

Родители передают ребенку послания и приказания, и на их основе он принимает собственные детские решения, которые во взрослом возрасте чаще всего не осознаются. Это происходит с рождения до семи лет. На основе этих решений ребенок пишет свой жизненный сценарий, или неосознаваемый план жизни. А затем этот сценарий вновь и вновь проживается им. Сценарные решения — это лучшая, по мнению ребенка, стратегия удовлетворения своих потребностей и выживания в мире, который часто кажется ему угрожающим и опасным.

Часть наших детских решений может оставлять нас в инфантильной позиции и мешает нам сепарироваться от мамы. Например, ребенок хотел делать что-то новое, а мама говорила: «Дай лучше я сама, ты все равно не сделаешь как надо», и ребенок принял решение: «Я не буду действовать и проявлять активность». Прошлое давно закончилось, но неосознаваемые детские решения до сих пор могут жить внутри нас и проявляться в виде определенных мыслей, чувств и поведения.

Посланий, приказаний, их вариаций и комбинаций может быть очень много. Никто не может точно знать, какие именно слова или действия родителя и каким образом повлияют на жизнь ребенка. И поэтому в одной семье все дети разные. На это влияют многие факторы: особенности самого ребенка, очередность рождения, пол, отношение мамы и многое другое. Тем не менее можно выделить основные родительские послания, которые поддерживают детскость и инфантилизм у взрослых.

---

* Ян Стюарт и Вэнн Джойнс — авторы книги «Современный транзактный анализ».

В случае когда родителям подсознательно выгоден инфантилизм ребенка или его вынужденная беспомощность, они не дают ему получать какой-то важный новый опыт. У родителей может быть своя выгода: так они чувствуют себя всегда нужными и значимыми. Это их внутренняя травма ненужности или отверженности. Они передают ребенку послания: «Не расти, оставайся маленьким. Мне так спокойно». Это способствует несамостоятельности, беспомощности и зависимости от других людей.

В детстве ребенок может чувствовать себя в безопасности, только если маме хорошо. При этом он может забывать о собственных потребностях и действовать в ущерб самому себе, потому что главная фигура, фигура мамы должна быть рада, довольна, должна одобрять — говорить добрые слова и хвалить. Если это не так, маленький ребенок чувствует беспокойство, тревогу, ему небезопасно. «Мама недовольна моим поведением, значит, не любит и может отвергнуть». Для маленького ребенка это означает, что он не сможет выжить. И ребенок принимает решение: «Я буду радовать тебя, мама. Я буду таким, каким ты хочешь меня видеть».

Детское решение быть таким, как хочет мама, может проявляться в вариантах:

1. Я не буду никого огорчать и обижать.
2. Я не буду злиться.
3. Я буду послушным.
4. Я буду молчать.
5. Я буду делать все, что ты хочешь.
6. Я буду лучше всех.
7. Я буду идеальным.

Часто взрослые остаются в инфантилизме, чтобы продолжать радовать маму или других значимых людей, и, не осознавая

этого, не могут ничего изменить. Это как встроенная программа в компьютере. Мама рада — безопасно, уютно, спокойно, комфортно, на душе хорошо, весь мир за меня. Мама злится — угроза выживанию, весь мир против меня. Осознание и понимание — это уже первый шаг к принятию нового решения: *«Я буду хорошим для себя, я буду собой».*

Решение: «Лучше бы меня не было»

Трудности в жизни родителя и его эмоции ребенок может связать с собой. Особенно если взрослый от боли и безысходности, не справляясь с собой, говорит: *«Лучше бы тебя не было», «Это все из-за тебя», «Тебя только не хватало», «И так все плохо, а тут еще ты...»* Ребенок вырастет, и у него будет страх проявляться, выделяться, заявлять о себе, занимать активную жизненную позицию и действовать.

Решение: «Я буду болеть, чтобы меня заметили и любили»

У родителей бывает и довольно тяжелая жизнь, когда почти нет времени на детей. Приходится много работать, чтобы иметь деньги, накормить и одеть ребенка, выучить его. Порой, чтобы родители увидели и заметили, пожалели, ребенок начинает часто болеть — и так получает необходимое ему внимание и признание.

У Анны с раннего детства за долгие годы сформировалась бессознательная схема, автоматизм, который проявлялся вновь и вновь. Как только мама начинала на нее злиться, дочь заболевала. И мама сразу же становилась доброй и внимательной. Так было всегда. Девушка пришла

на прием к психологу с запросом понять, почему она часто болеет. Вскрылось давнее детское решение: «Когда я болею, мама меня замечает, становится ласковой, заботливой и любит». До этого Анна считала, что это чуть ли не небесная кара. «Нельзя перечить маме, а то заболею», — думала она. В процессе работы с психологом Анна осознала детское решение «Не быть здоровой и болеть» и то, что она до сих пор несет ответственность за чувства мамы и пытается их изменить через свое поведение и здоровье. В детстве нездоровье помогало ей получать внимание и любовь мамы. Будучи уже взрослой, после ссор с мамой она бессознательно заболевала вновь и вновь, чтобы вернуть ее расположение. Это мешало девушке быть здоровой, взрослой и сепарироваться.

У Анны было ощущение замкнутого круга. Как только она начинала отделяться, мама была недовольна, и Анна заболевала. Тут мама сразу становилась той мамой, которую хотела видеть девушка: доброй и внимательной, одобряющей и поддерживающей. Как только Анна выздоравливала, мама, по ее словам, становилась «чужой женщиной». «Она злая, кричит на меня, несдержанна, оскорбляет», — рассказывает Анна.

Здесь проявляются и другие решения: *«Я буду радовать маму», «Я буду молчать», «Я буду маленькой, не буду расти», «Я должна делать так, как хочет мама, иначе будет плохо»*. И видно, что мама не отпускает свою дочь из-за того, что боится остаться одна и быть ненужной. Как только дочь пыталась отделиться, мама злилась, возникали ссоры. Дочь заболевала и становилась слабой и маленькой. А если девочка слабая, то она никому, кроме мамы, не нужна. Значит, мама необходима и есть смысл в ее жизни. И у каждого в этом была своя неосознаваемая выгода.

Так, через болезни, странно долго выстраивались детско-родительские отношения, которые поддерживали слияние с мамой и инфантилизм у Анны.

Выход из этого — новые решения: быть здоровой, соответствовать своему возрасту, быть собой, радовать себя.

«Ты должен делать так, как я хочу». Инфантилизм и манипуляции

Пока мы не осознаём детские решения, мы застреваем в инфантильном состоянии и не видим реальность. Когда мы не можем управлять собой и своими чувствами, нами можно легко манипулировать.

Манипуляции — это скрытое управление поведением и чувствами другого человека для того, чтобы получить какую-то свою выгоду. Выгода может быть как материальной, так и моральной. Манипуляции — это всегда сложный, непрямой путь получения желаемого. В манипуляции всегда есть тот, кто манипулирует, и тот, кем манипулируют. Манипулятор хочет вызвать у человека определенное чувство, и, как следствие, тот совершает какие-либо действия, которые выгодны манипулятору. На манипуляции возможно поддаться только тогда, когда внутри есть какая-то слабость, которой манипулятор пользуется.

Все мы в разных ситуациях в той или иной степени используем манипуляции. Родители часто делают это, чтобы воспитывать, контролировать ребенка, управлять им, держать его в каких-то рамках, желая лучшего. Каждый родитель это делает из своих представлений о добре и безопасности.

Манипуляции могут быть осознаваемыми, когда человек специально что-то делает и получает результат, и неосознанными,

когда он манипулирует не специально, под воздействием старых шаблонов, которые когда-то ему помогали получать желаемое.

Манипуляции, основанные на чувствах, — это способы и приемы воздействия, цель которых — вызвать определенные эмоции и поведение. Выделяют виды манипуляций, основанные на чувствах любви, неуверенности в себе, гордости, вины, жалости, страха. В этой главе мы опишем манипуляции, поддерживающие инфантильную позицию.

Манипуляции на чувстве любви

Мама может говорить: «Если ты делаешь вот так (к примеру, заправляешь кровать, делаешь уборку в комнате), то я тебя люблю. Такую я тебя люблю, а вот другую — не люблю. Вот такой ты мне нравишься, а такой — совсем не нравишься». И если вдруг ребенок проявляет нежелательное для мамы поведение, мама отвергает: может перестать разговаривать или сильно критикует, ругает, оскорбляет, даже бьет. Маленький ребенок это все воспринимает как «нелюбовь», как угрозу его выживанию и начинает делать то, что одобряет мать.

Когда идет манипуляция любовью, на одну чашу весов кладется любовь, а на другую — условие, и «тебя любят, или ты любишь», только если ты выполняешь какое-то условие.

Если родитель манипулирует любовью, у ребенка может сформироваться убеждение, что таким, какой он есть, его не любят и надо очень сильно стараться, делать то, что от него ожидают, после чего можно стать достойным любви. Ребенок связывает свою личность с каким-то поведением или ролью. Считает, что быть собой недостаточно.

Однако ребенок тоже может манипулировать мамой: «Ты меня не любишь, потому что...», — и дальше ряд условий, как

его надо любить, капризы, истерики, обиды. Ты меня не любишь, потому что не купила конфеты, игрушку, не отпустила гулять, заставляешь убирать...

Эта же манипуляция используется и во взрослой жизни, в партнерстве как попытка вызвать жалость и вину: «Если бы ты меня любил, то...»

Инфантилизм здесь проявляется в том, что ответственность за эмоциональные или другие потребности человека перекладывается на кого-то из его близких. Взрослый способен открыто попросить о том, что для него важно, и с уважением принять возможности и невозможности другого. Он может взять ответственность за свои потребности на себя и найти способ их удовлетворить.

Манипуляции на основе неуверенности в себе

Такие манипуляции применяет человек, который хочет самоутвердиться за счет другого. Мама может чувствовать себя очень неуверенно, и лишь когда критикует других, возвышаясь над ними, она получает необходимую уверенность в себе. Тогда в ребенке она постоянно находит какие-то изъяны и недостатки.

Эту манипуляцию используют мамы взрослеющих девочек, когда мать начинает стареть, а девочка расцветает. Тогда могут звучать фразы, принижающие достоинства дочери. Мамы могут говорить: «У тебя такие некрасивые ноги/руки», «Ты растолстела/исхудала», «Ты такая нескладная». Мамы не уверены в своей привлекательности или боятся, что девочка вырастет и уйдет в собственную жизнь.

Способ защиты от такой манипуляции — быть уверенным в себе и принимать себя таким, какой есть. Понимать, что не бывает идеальных людей, у каждого есть свои достоинства и недостатки. Важно не воспринимать слишком остро свои

недостатки, видеть в себе плюсы и не зацикливаться на минусах, потому что тогда сложно выражать себя, быть взрослым, успешным и достигать своих целей.

В неуверенности есть и свои скрытые выгоды. Когда человек постоянно ругает себя, близкие могут говорить обратное, одаривать его комплиментами и давать много позитивного внимания. Когда кто-то говорит: «Я не могу, я слабый, я не справлюсь», то другой начинает предлагать помощь и делать что-то за него.

Манипуляции на чувстве вины

Это очень распространенная манипуляция, потому что, когда ты виноват, ты бессознательно стремишься загладить вину и сделать то, что от тебя требуют. Часто при манипуляции на чувстве вины на человека перекладывают слишком большую ответственность, которая чаще всего оказывается чужой. Подробнее про это мы писали в главе про чувство вины.

Манипуляции на чувстве жалости

Есть категория людей, которых можно назвать «нытики» или «жалобщики». Такие вечно жалуются, у них всегда что-то плохо, тяжело. Играя в ущербность, человек может получить снисходительное отношение к себе: за него что-то делают, решают его проблемы, помогают материально. И этому мы всегда учимся у кого-то в детстве. Возможно, так делала мама. Или она подкрепляла такое поведение ребенка позитивными эмоциями и вниманием: «Не получается у тебя — ты меня попроси, зови на помощь», «Вот умница, упросила подругу дать списать контрольную и пять получила», «Наш молодец всегда ухитрится найти себе помощников». Это мешает ребенку

осваивать новый опыт, быть самостоятельным, поддерживает инфантилизм.

Родители могут манипулировать на чувстве жалости, говоря уже своим взрослым детям: «Ты уедешь от меня, станешь жить отдельно. А как же я? Без тебя я не справлюсь». И часто это неправда. Родители сами до определенного момента прекрасно справляются со своей жизнью. Да, в старости дети должны позаботиться о родителях, исходя из своих возможностей и сил. Но только тогда, когда родители действительно уже сами не могут о себе позаботиться. А если дети начинают «спасать» вполне самостоятельных маму или папу в ущерб собственной жизни, то ничего хорошего их не ждет.

Бывает, что родители жалуются и манипулируют на чувстве жалости не для того, чтобы что-то решить, а чтобы получить внимание и сочувствие. И тогда можно сказать: «Я приеду к тебе, и мы поговорим». Или: «Мне очень жаль. А что ты сам с этим собираешься делать?» И важно понимать, что пока человек сам не возьмет на себя ответственность за свои проблемы и эмоциональное состояние, ничего не изменится.

Манипуляции на чувстве страха

Страх может быть одним из проявлений сепарационной тревоги. Боязнь не справиться со своей жизнью, с новыми задачами и новым опытом. Это чувство может поддерживать инфантильную позицию и мешать отделению.

Когда у родителей есть свои страхи и негативный опыт, они боятся за детей и создают им множество ограничений в виде запретов: «Это не делай, туда не ходи, это опасно». Родитель может запугивать ребенка, под влиянием собственных страхов, и, как бы заботясь о детской безопасности, он больше заботится о своем спокойствии. Это может привести к тому, что такой

взрослый становится очень тревожным. Допустим, мама боится воды и говорит ребенку: *«Там глубоко, вернись», «Не заплывай далеко, утонешь!»* И маминых негативных эмоций может быть так много, что ребенок связывает их с какой-то частью реальности. Бессознательно может появиться убеждение, что вода, глубина, море — это опасно. И ребенок начинает относиться к этой части реальности через призму эмоций мамы.

> *Таня до сих пор боится заходить в речку или в море дальше чем по колено. В детстве мама пугала ее: «Не заходи глубже, утонешь, погибнешь!» Прошло много лет, но Таня так и не может справиться со страхом воды. Муж давно зовет в круиз на теплоходе, но Таня отказывается. Ей хочется поехать, но страх слишком силен.*

Скорее всего, у Таниной мамы есть свой травматичный опыт, связанный с водой, и она пыталась уберечь от него дочь. Когда много страхов, тогда и много внутренних ограничений. Как следствие, человек боится получать свой опыт, бездействует и остается в чем-то незрелым и инфантильным. У таких взрослых это проявляется в виде ассоциаций, когда жестко связываются два понятия. Например: «вода — беда», «высота — опасность», «любовь — боль», «семья — проблемы».

Когда мама запугивает подрастающих дочь или сына по поводу отношений с противоположным полом, создания семьи или рождения детей (*«Все женщины — хитрые обманщицы», «Все мужчины — подлецы и предатели, держись от них подальше», «Замуж не напасть, как бы замужем не пропасть!»*), ребенок не может строить свои отношения и ему трудно отделиться. Детям могут говорить: «Отношения — это тяжело, дети — это проблемы, брак — это боль». И дети верят, несут в свою взрослую жизнь эти установки.

Лена не замужем. Мама воспитывала ее одна. В доме часто звучало, что все мужчины плохие. До сих пор мама часто развивает вслух фантазии о том, что плохого мужчины могут сделать дочери. Однажды мама заявила: «Знаешь, тебе нельзя выходить замуж, потому что твой будущий муж женится на тебе ради квартиры, а потом ее у тебя отберет».

Страшные фантазии родителей могут быть разнообразными, но смысл один: «*Не ходи туда, не учись, не знакомься, не дружи, не вступай в отношения, не переезжай, не путешествуй, не занимайся сексом, не беременей, не рожай, не доверяй, не выделяйся, не проявляйся… Словом, не делай ничего, не получай свой опыт — это опасно*».

Это может касаться самых разных сфер жизни. И любая попытка получить какой-то новый опыт и отделиться встречает сильное сопротивление мамы, запугивание и, как следствие, страх у ребенка. Во взрослом возрасте он может воспринимать свои попытки сделать что-то новое как то, что угрожает его безопасности, и до сих пор смотреть на все мамиными глазами и отказываться от своего жизненного опыта.

В этой манипуляции есть и бессознательное желание мамы удержать ребенка рядом, желание, чтобы он оставался при ней. Так мамы очень часто пытаются избежать чувства тревоги и одиночества, удерживая детей и создавая у них чувство беспомощности. Это может поддерживать и усиливать его инфантильность.

Самое главное, что страх в этом случае ограничивает, останавливает, парализует. Когда человек напуган, слаб и беспомощен, им легко управлять.

Чтобы выйти из-под влияния этой манипуляции, нам нужно понимать, что каждый может научиться чему-то только на своем опыте. Нужно изучать реальность, оперировать фактами, собрать максимум информации по теме того, чем вас запугивают. И затем на основе этого принять свое решение,

получить свой опыт, осваивать то новое, что интересно. Взрослость — это получение нового опыта. Если мы легко действуем, то способны освоить много нового. Если мы идем в новый опыт, мы развиваемся, можем жить полной, насыщенной жизнью.

> *«То, что вы можете воспринимать спокойно, больше не управляет вами».*
>
> Конфуций

Когда за рулем не мы, или О выгодах инфантилизма

Жили-были красивые мелки. Красный был самым заметным. Он мечтал, что с его помощью когда-нибудь будет нарисовано что-то великолепное и грандиозное, что изменит жизнь всех людей на планете. Поэтому, когда дети тянулись за мелками, чтобы нарисовать на асфальте обычное солнце или дом, красный мелок уворачивался и делал все, чтобы его не выбрали. Другие мелки возвращались в коробку обточенными. «Что с ними сделала жизнь?» — думал красный мелок и продолжал строить грандиозные планы, которые воплотит при нужном случае. Он ждал, пока настанет лучшая возможность. Другие мелки, возвращаясь в коробку, рассказывали о своих впечатлениях, о том, как радовались дети, когда рисовали. Красный мелок продолжал мечтать о будущем, пока не остался лежать совсем один. А потом коробку, в которой он спрятался в ожидании лучшего шанса, выкинули, посчитав, что использовали все мелки.

Главная вторичная выгода инфантилизма — безответственность. «Если я ничего не делаю, то ни за что и не отвечаю. Если

ничего не решаю, то и не несу ответственность. Значит, не ошибусь, не разочаруюсь, не буду плохим». Но у этой позиции есть последствия, расплата: «Если я ничего не делаю и не решаю, я не получаю того, что хочу, что нужно мне. Я получаю только то, что нужно тому, кто решает за меня».

В сказке «Премудрый пискарь» Салтыкова-Щедрина описана похожая ситуация. Главный герой всю жизнь провел дома, боялся выходить оттуда и так ничего и не увидел, не узнал, не испытал. Одна из выгод инфантилизма — ощущение безопасности и комфорта, которое человек получает, занимая позицию ребенка. Он чувствует себя псевдозащищенным, как в детстве. И это похоже на то, как сидеть дома и лишь несмело выглядывать из него в окно на мир, так и не узнав о нем ничего, ожидая какого-то «подходящего момента». А этот момент уже наступил или прошел. Жизнь идет и никого не ждет.

Успешный человек — это тот, кто успевает жить.

Успевает вовремя сделать то, что он хочет, что ему интересно, и может попробовать в жизни многое, чтобы выбрать самое подходящее для себя, чтобы жить как хочется, а не как получится.

Еще одна выгода инфантильного поведения (быть беспомощным, не мочь, не действовать) в том, что кто-то другой пожалеет, спасет и что-то сделает «за меня, для меня». Если представить, что мы находимся в лодке и хотим куда-то приплыть, то взрослый гребет. Его может сносить ветрами, может остановить шторм, но он все время подгребает. Он решает, куда плыть. Детская позиция — куда вынесет, туда и вынесет. Человек словно сидит в лодке рядом с кем-то и кричит: «Я хочу туда, мне надо вот туда!» Но все будет зависеть от того, кто управляет, рулит. Детская позиция — когда за рулем не мы.

После 18–23 лет мы сами отвечаем за себя. Во взрослом возрасте уже каждый из нас, если он не человек с ограниченными возможностями, способен выжить и жить самостоятельно, без мамы и без папы. Главные и самые важные отношения в жизни — отношения с самим собой. Взрослый может взять ответственность за свою жизнь и за свое «хорошо» на себя и дать себе разрешение выбирать и действовать, чтобы это «хорошо» случилось.

Иногда нам кажется, что трудно жить взрослую жизнь, но на самом деле *трудно жить жизнь по-детски*, когда ты уже не ребенок. Потому что тогда нет движения, нет развития, есть ощущение замкнутого круга, тупика и жизнь напоминает сплошной день сурка.

Мы проживаем не ту жизнь, к которой готовились, о какой мечтали или какой, как нам кажется, мы достойны. Мы проживаем ту жизнь, на которую РЕШИЛИСЬ!

Решимость начинается с решения. И новые решения уже ждут нас. *У тебя есть этот день! Решайся прожить его в полную силу. Иди! Проявляйся! Действуй! Будь здоровым! Будь собой! Делай успехи!*

Коротко о главном. *Трудно жить жизнь по-детски, когда ты уже не ребенок*

- **Впадая в детское состояние, мы постоянно оглядываемся на прошлое и не видим, что в настоящем все уже давно изменилось.**
- **Инфантилизм — состояние, когда мы ведем себя как дети.**

- Понимание «Я сам причина того, как устроена или не устроена моя жизнь» помогает действовать, что-то менять.
- Взрослый не значит идеальный. Для взрослой позиции характерны осознанные действия и способность нести ответственность за результат, каким бы он ни был.
- Детская позиция — «Дай», взрослая — «Я даю себе и другим».
- Взрослый анализирует и делает выводы, а ребенок фантазирует и мечтает о жизни, какой она должна быть.
- Взрослая позиция — когда мы понимаем и принимаем эту реальность и не пытаемся за кем-то угнаться, кого-то превосходить или быть самыми лучшими.
- Мы должны сделать все, что сможем и что зависит от нас. Не ждать, пока мир «прогнется под нас».
- Когда мы развеиваем детские мифы, то можем видеть вещи такими, какие они есть, и прожить жизнь на всю мощь, осознавая свою ценность и ценность отпущенного нам времени.
- Взрослость — это когда мы признаем, что есть то, что мы изменить не можем, видим то, что мы можем изменить, и понимаем разницу между первым и вторым.
- Часть наших детских решений может оставлять нас в инфантильной позиции и мешает сепарироваться от мамы. Неосознаваемые детские решения могут проявляться в виде определенных мыслей, чувств и поведения.
- Манипуляции возможно поддаться, только когда внутри есть какая-то слабость. То, что вы можете воспринимать спокойно, больше не управляет вами.

- Если я ничего не делаю и не решаю, я не получаю того, что я хочу, что нужно мне. Я получаю только то, что нужно тому, кто решает за меня.
- Жизнь идет и никого не ждет. Успешный человек — это тот, кто успевает жить.
- Главные и самые важные отношения в жизни — отношения с самим собой.
- Мы проживаем не ту жизнь, к которой готовились, о какой мечтали или какой, как нам кажется, мы достойны, а ту, на которую решились!

Точки опоры

Я взрослый.

Я могу выбирать.

Я могу решать.

Я могу действовать.

Я могу ошибаться.

Я могу выбрать другое.

Я выбираю.

Я действую.

Я получаю свой опыт.

Я живу свою взрослую жизнь по-взрослому.

Трудно получить свой опыт, ничего не делая.
Трудно учиться на чужом опыте.
Учиться на своем опыте — легко!

Практическая часть

1. **Практика «Я хочу, я выбираю, я делаю»**

   Цель: быть в контакте со своими желаниями. Научиться переводить желание в действие. Начать радоваться самому.

В течение дня каждые три часа спрашивайте себя: «Чего я хочу, чтобы порадоваться или получить удовольствие?», и тут же это осуществляйте.

Важно, чтобы это желание:

- было направлено только на вас;
- зависело только от вас;
- было реально осуществимо в настоящий момент.

Можно начать с самого простого: полюбоваться природой за окном, выпить чашечку вкусного чая, и т. д. Практику необходимо делать минимум в течение недели. Чтобы не забывать, поставьте себе сигнал-напоминание в телефоне через каждые три часа.

2. **Практика «Я выбираю то, что люблю»**

   Цель: выбирать свое «хорошо» каждый день.

Напишите список всего того, что вы любите в жизни. Каждый день выбирайте из этого списка что-то одно и находите для этого в течение дня самое подходящее время. Делайте это минимум 21 день.

3. **Практика «Я хорошо умею...»**

   Цель: осознать свои умения и навыки. Почувствовать уверенность в себе и в своих силах. Поделиться опытом.

- Напишите список всего того, что вы умеете и что у вас получается делать хорошо.
- Расскажите о своих умениях кому-то из друзей.
- Предложите научить чему-то, что у вас хорошо получается и что другу было бы интересно (например, приготовить какое-то блюдо).
- Организуйте место и время, чтобы поделиться своими навыками и умениями.

Дополнительно:

- Можно попросить друга рассказать о том, что у него хорошо получается, научиться чему-то полезному и интересному у него.

4. Практика «Я хочу, я разрешаю, я могу, я делаю»

Цель: действовать и получать новый опыт.

1. Спросите себя: «Что мне интересно изучить, освоить, чему новому научиться?»
2. Задайте себе вопрос: «Зачем мне это? Что хорошего я могу получить в результате?»
3. Дайте себе разрешение на это. Скажите: «Я себе это разрешаю. Это хорошо для меня».
4. Можете вспомнить все то, что у вас уже получилось, чтобы ощутить свою силу. Можете составить список собственных достижений для поддержки себя. Что-то уже получалось. Получится и еще.
5. Постарайтесь понять, как вы можете это сделать. Что от вас зависит? Какие уже есть возможности и ресурсы (внутренние и внешние), которые вам в этом помогут?

6. Спросите себя: «Что я могу сделать сегодня в качестве первого шага, что я могу сделать прямо сейчас?» Иногда мы смотрим на путь как на нечто огромное и недостижимое. А важно разбивать этот путь на отдельные шаги и каждый день спрашивать: «А что я могу уже сегодня сделать для этого? А что завтра? Послезавтра?»
7. И самое главное, нужно эти шаги делать. Сделайте маленький шаг, а потом еще и еще… Маленькие шаги всегда складываются в большой путь.
8. Придумайте себе поощрение за сделанные шаги. Поддерживайте и поощряйте себя за маленькие ежедневные шаги.

Глава 5

«Я без тебя не могу и с тобой не могу». Созависимые отношения

Прислушайтесь внимательно к своим словам и мыслям. Возможно, какие-то из приведенных фраз вам очень знакомы?

- *Я не могу жить один.*
- *Он без меня пропадет.*
- *Пробовал не думать об этом человеке, забыть, но не могу.*
- *Если тебе плохо, то и мне плохо.*
- *Это я виноват в том, что партнер ко мне плохо относится.*
- *Нужно еще немного потерпеть, и он изменится.*
- *Это все из-за него.*
- *Это все из-за меня.*
- *Почему все мои партнеры оказываются алкоголиками, наркоманами, игроманами?*
- *Мне с этим человеком плохо, а расстаться не могу.*
- *Все так живут, одному еще хуже.*
- *Чтобы меня любили, я должен...*
- *Я должен знать, где ты и с кем ты.*
- *Жить без него не могу.*

Это фразы — маркеры созависимости, и если у вас бывают подобные мысли, то эта глава объяснит вам многое.

«Без тебя меня нет. Я + Ты = 1». Стремление слиться с другим без остатка

Был поздний вечер, когда муж Людмилы собрал вещи и ушел. Сказал: «Если я этого не сделаю, то не прощу себе, что не попробовал». Когда дверь за ним захлопнулась, Люда почувствовала, будто почва уходит из-под ног, а внутри словно черная дыра, пустота, которая ее поглощает: «Как дальше жить, ради чего, если мужу я не нужна?»

Замуж Люда вышла по большой любви. Через три года родился сын. А потом началось! Муж уходил уже в третий раз. Он влюблялся на стороне, забирал вещи, а через некоторое время возвращался. Так они жили уже 10 лет. В последний раз, когда муж вернулся, он клялся, что это навсегда и больше такого не повторится. Она снова ему поверила и простила. Да еще и сыну отец нужен, чтобы рос в полной семье, а не как сама Людмила.

Люда наблюдала в соцсетях за мужем и его новой пассией. Они ездили в отпуск на море, и дамочка была счастлива. Муж был обеспеченным человеком и ни в чем своим женщинам не отказывал. Люда чувствовала, как черная дыра затягивает ее все сильнее. Пустота внутри становилась оглушающей.

Она решила строить свою жизнь и даже завела анкету на сайте знакомств, стала переписываться с мужчинами. Муж время от времени приходил пообщаться с сыном. Однажды он увидел открытую переписку Люды и закатил скандал: «Как ты можешь, у тебя же ребенок! Я от тебя такого не ожидал!» Люда попыталась возмутиться, но муж не стал слушать. Анкету Людмила удалила.

Через три месяца муж пришел серьезно поговорить: «Все, возвращаюсь к тебе. Я больше там не могу. Я понял, что мне нужна только ты. Но не могу так резко завершить отношения». Потом он ушел и пропал на неделю.

К психологу Люда пришла в смятении: «Что мне сделать, чтобы он вернулся навсегда? Я его люблю, но у меня уже нет сил так жить. Он мечется между мной и другой женщиной, и это невыносимо».

Все внимание Людмилы было направлено на мужа: что он говорил, как себя вел. Люда то идеализировала, то обесценивала его, рассказывая, какой он прекрасный и одновременно ужасный. Все разговоры крутились вокруг него, его мыслей и чувств. Когда психолог возвращала внимание Люды к самой себе и спрашивала: «А что с тобой происходит в этот момент, что чувствуешь ты?», она недоуменно отвечала:

«При чем здесь я? Проблема в нем. Я хочу мужа вернуть и чтобы он изменился. Но на этот раз я уже не знаю, прощать его или нет. Я и с ним не могу, потому что ему не верю, и без него не могу жить. Еще надеюсь, что он изменится. Он хороший отец и продолжает о нас заботиться. Но что делать, чтобы он вернулся раз и навсегда?»

Такие мысли, фразы, слова — типичное проявление созависимости.

Созависимость — психологическое состояние, при котором благополучие одного человека зависит от поведения, настроения, одобрения и внимания другого. Созависимость и зависимость всегда идут рука об руку. И поэтому тот, вокруг кого выстраивает свою жизнь созависимый, часто имеет какую-то зависимость.

Зависимость — навязчивая потребность в повторном употреблении определенных веществ или в повторении конкретных

действий, которые негативно влияют на здоровье и жизнь. Зависимость бывает от наркотических веществ и интернета до еды и работы (трудоголизм).

В отличие от зависимого, созависимый человек стремится слиться с другим не как с безличным объектом (азартные игры, покупки), а именно как с личностью. Созависимость — эмоциональная зависимость, состояние сильной привязанности, когда один человек зависит от личности другого и полностью поглощен его жизнью. Такие отношения могут быть между родителем и ребенком, между мужем и женой, между друзьями, между врачом и пациентом… Созависимый испытывает навязчивую потребность быть в отношениях с другим человеком: заботиться о нем, беспокоиться, контролировать, перевоспитывать и при этом обвинять его во всех своих бедах и проблемах.

У мужа Людмилы есть эмоциональная зависимость от любви, ему постоянно нужны эмоции влюбленности, объект обожания и чтобы его обожали, как это бывает в первые месяцы отношений. При любовной зависимости мужчины сначала играют роль идеального возлюбленного и боятся показаться неумелыми или недостаточно «крутыми». Образ партнера тоже идеализируется, и есть много завышенных ожиданий от него. Со временем неизбежно наступает разочарование и обесценивание. Такие мужчины сначала добиваются женщины, «приручают», потом исчезают, бросают в самый разгар отношений без объяснений. Женщина в этом случае будет ждать и эмоционально зависеть от него, а когда он вернется, будет счастлива и станет любить его еще больше. Так мужчина получит свою дозу эйфории и ярких эмоций. Сначала муж говорит Людмиле: *«Ты должна меня понять, вдруг новая женщина — моя судьба»*. Когда эмоции стихают, муж просит: *«Ты должна любить меня сильнее, чтобы я оттуда ушел. Спаси меня, я без тебя не смогу»*. Когда муж уходит, мир Люды рушится. Она не может сказать «нет»,

раз за разом прощает и принимает, и это эмоционально изматывает и разрушает ее саму.

У созависимого любовь к партнеру прежде всего основана на страхе потерять и остаться одному. Поэтому он замыкается на значимом человеке, растворяется в нем и теряет свою личность. Например, у женщины муж — алкоголик. В пьяном состоянии он агрессивен, бьет жену и детей, а протрезвеет — плачет, клянется, что это было в последний раз. И жена все прощает, терпит, отпаивает мужа рассолом и каждый раз верит, что все еще переменится. При этом она считает, что не может оставить «в беде» родного человека. Ведь он хороший, это водка его дурным делает. Созависимый может чувствовать себя загнанным в угол и страдает годами. Ему плохо с человеком, а без него еще хуже. Но созависимый остается в такой ситуации, потому что это ему понятно, привычно и по-другому строить отношения он не умеет.

Созависимость — это потеря автономности и независимости, сосредоточенность на потребностях другого в ущерб своим, самопожертвование и подавление эмоций. Весь мир крутится вокруг значимого человека. Созависимыми могут быть и женщины, и мужчины. При созависимости одному из партнеров принадлежит «главная роль», а другой больше «исполнитель». И это очень похоже на отношения родителя и ребенка.

«Я хочу от тебя получить то, чего у меня не было в детстве»

Зависимость — состояние, знакомое каждому. Мы рождаемся беспомощными и целиком зависим от матери, родителей, значимых людей.

Созависимость возникает, если у ребенка вовремя не произошло развитие собственного «я» и отделение от родителей.

Если в семье принята модель поведения, когда все живут ради одного представителя семьи и всё крутится вокруг него и его потребностей, то у ребенка формируется созависимость, когда все внимание перенесено с себя на другого.

Все в таких семьях зависят от настроения и поведения зависимого человека, его болезни, состояния. *«Если у него хорошее настроение, можно выдохнуть, тогда и у меня все нормально. Если он не в духе, то все плохо, я в постоянном напряжении».* Все внимание, все мысли отданы зависимому человеку. И когда родитель пьяный, агрессивный или отчужденный, ребенок чувствует себя покинутым, и у него словно земля уходит из-под ног, и ему не на кого опереться.

Почвой для возникновения созависимости могут стать различные виды зависимости у родителей, их тяжелые психические расстройства и соматические заболевания, нежелание жить и суицидальные мысли или попытки, а также жестокое обращение с ребенком и авторитарное воспитание.

Причины зависимости в таком случае — это избегание невыносимых чувств и действительности, убегание в другую, альтернативную **реальность** и измененное состояние сознания. Когда человек вынужден сосуществовать рядом с тем, кто зависим, ему приходится полностью или частично брать на себя те жизненные функции, с которыми не справляется зависимый, спасать его, помогать. Во взрослой жизни созависимый человек ходит по кругу сценария «преследователь — спасатель — жертва», оказываясь по очереди в каждой роли. У всех этих ролей есть одно общее — игнорирование чего-то в себе и в другом. Спасатель игнорирует способность жертвы самой решать и действовать, преследователь — ценность и достоинство другого, а жертва — возможность решать и действовать самой и нести

за себя ответственность. Созависимому трудно не реагировать на то, что происходит с зависимым. Он вовлекается, пытается быть полезным и нужным, воспринимает чужую проблему как свою, но в то же время переживает давление и несвободу от этой ситуации.

Созависимость — это нарушенная структура личности, словно выпавший важный кирпичик из фундамента. У каждого из нас есть естественная потребность в любви, в безопасности, принятии и заботе. И взрослый человек может это дать самому себе. Но созависимый пытается получить все это от другого.

Это «Я хочу от тебя получить то, что я сам себе дать не могу, чего у меня не было в детстве». Например, в жизни девушки появляется мужчина и говорит: «Я все решу. Я буду носить тебя на руках», — и она ищет в нем опору и видит «идеального родителя», который «возьмет на ручки» и организует другое, «шоколадно-мармеладное» детство. Внутренняя пустота, которая была с детства из-за неудовлетворения этих потребностей в родительской семье, вдруг заполняется! И девушка чувствует себя совершенно счастливой, довольной, радостной, что встретился человек, который «по-настоящему любит». Созависимый внутренне эмоционально голоден, пуст, и он заполняет эту внутреннюю дыру другим, чтобы почувствовать себя, свое «я», стать целостным. Это «Я есть только тогда, когда есть рядом другой, и моя жизнь подчинена кому-то другому».

Часто созависимые не видят всех качеств партнера, потому что фокус внимания только на том, чем другой способен «достроить наш непрочный фундамент». А человек может оказаться лживым, эгоистичным, неверным. А еще иногда не совпадают жизненные ценности, цели, интересы. Но к тому моменту, когда это выясняется, созависимые уже привыкли иметь поддержку, защиту, одобрение, нужность и прочее, чего им не хватало. Когда партнер исчезает из их жизни, они снова чувствуют пустоту

и неуверенность в себе и своей ценности, которая была им присуща до этих отношений.

Героиня нашей истории Людмила выросла без отца. Родители разошлись, когда она была маленькой. Больше девочка с отцом не встречалась. Мама много работала, любила выпить и все время искала себе новых мужей. Люда не знала, придет ли мама ночевать, и постоянно боялась, что с ней что-то случится или она вернется в плохом настроении. Люде очень не хватало заботы, внимания, чувства безопасности. Она привыкла жить, постоянно думая о матери и ее поведении. Выйдя замуж, Люда на какое-то время почувствовала себя защищенной, словно нашла то, чего ей так не хватало в детстве. Ее любят, о ней заботятся, муж — ее опора, за ним как за каменной стеной. Так и было до тех пор, пока муж не стал периодически уходить к другим и через время возвращаться. В эти моменты Людмила чувствовала себя, как и в детстве, никому не нужной, разбитой и пустой. Отсюда ощущение, что почва уходит из-под ног и мир рушится. Без значимого другого она не может чувствовать себя целостной и самодостаточной. Это ощущение *«Без тебя мне чего-то не хватает. Без тебя я никто, пустое место. Я ценная, значимая, уверенная, только когда ты рядом. Я есть, только когда есть ты и есть мы. А когда это не так, меня словно нет»*.

Это похоже на состояние маленького ребенка, которого бросили и он не может один без взрослого. Как будто «*если я этому человеку не нужна, то и никому не нужна, и сама ничего не могу*». Но Люда не маленькая, уже способна сама о себе позаботиться, изменить свое состояние и выбрать то, что ей подходит.

У созависимого весь мир, все внимание крутятся вокруг другого человека, его интересов и потребностей. Раньше у Люды это была мать, затем муж. Она не может сказать мужу: «Я тоже здесь есть, и у меня есть свои чувства и потребности, своя жизнь». Она не берет за это ответственность на себя. Вместо этого Людмила

ищет ответ на вопрос: «Что сделать, чтобы мой муж изменился?» Это «Вернись, я все прощу!» Без значимого другого словно нет смысла жизни, отсюда ощущение растерянности и пустоты. Это тоска по той желанной матери, которой не было, стремление найти себе идеальную маму и решить свои детские проблемы, организовав себе другое детство во взрослой жизни. А это невозможно.

«Куда ты, туда и я». Созависимые отношения во взрослой жизни

Когда Мария встретила Ивана, она была счастлива. Наконец-то рядом с ней человек, который понимает ее от а до я. Они почти не расставались, старались везде быть вдвоем и все делать вместе. После свадьбы молодые еще больше времени стали проводить друг с другом. Вместе ложились, вставали, принимали душ, готовили, ели, ходили в магазин и ездили к друзьям. Знакомые встречали их словами: «Иван да Марья пришли! Наши неразлучники». Подруги завидовали Маше: «Какая же вы хорошая пара, все время вместе!» Маша сначала радостно кивала, а спустя несколько лет — устала. Встретиться с подругами было невозможно. Ваня был против: «Мы же семья, у тебя есть муж!» Общение было возможно, только если это друзья семьи и семейные встречи. Маша отчитывалась о каждом шаге. Однажды она все-таки решилась пойти в выходной в кафе с подругой, но Иван, узнав об этом, спросил жену: «Ты что, меня бросаешь?», и Маша ничего не могла ему возразить. Пришлось позвонить подруге и отказаться от встречи. Сам Иван ходить по кафе не любил, считал это пустой тратой денег. В выходной, как обычно, Маша с Ваней поехали на рынок за продуктами, а дома Ваня предложил

посмотреть выбранный им сериал. Маша послушно села рядом. Сериал ей не нравился, но она смотрела.

На следующий день Маша после работы решила по-быстрому зайти в торговый центр, а там случайно встретила подругу и немного задержалась. Дома ее встретил злой Ваня: «Почему я сижу дома один? Я очень голодный, когда будет ужин?» — глядя на Машу в упор, спросил он. «А что, ты не способен холодильник открыть, разогреть то, что есть? Это так трудно?» — возмутилась Маша впервые за их совместную жизнь. «Ты не ценишь того, что у тебя есть! — продолжал возмущаться Ваня. — Да где ты еще найдешь такого, как я?! Кто еще так тебя будет любить и переживать за тебя?! Я для тебя все делаю, а ты для меня что? Мне что, пора другую жену искать?»

В последнее время они стали ругаться все чаще и чаще. К психологу пара пришла, чтобы понять, что делать, чтобы ссоры прекратились.

Созависимые отношения у взрослых возникают, когда каждый из двух психологически зависимых людей начинает искать в другом то, что отсутствует в нем самом, и они сходятся вместе, чтобы образовать одну целостную личность. Ни один из них не может чувствовать и действовать независимо от другого, реализовать в полной мере свои возможности, что мешает личностному росту и развитию. Они держатся друг за друга как привязанные. Внимание каждого сосредотачивается не на себе и своих мыслях, чувствах и ощущениях, а на другом и на том, что с ним происходит. Такие люди пытаются контролировать друг друга и обвинять партнера в своих проблемах. При этом каждый надеется на то, что другой будет вести себя именно так, как нужно ему.

Созависимые отношения предполагают настолько сильную эмоциональную погруженность в жизнь другого, что любое индивидуальное развитие оказывается под угрозой. А где нет развития, там рано или поздно становится уныло и тягостно. Чем дальше, тем больше партнеры растворяются друг в друге и теряют свою индивидуальность.

Мария пытается выйти из слияния, а Иван при этом чувствует тревогу и хочет удержать жену возле себя, боится потерять ее и поэтому контролирует и ревнует. Созависимые мужчины — большие ревнивцы. Они могут ревновать, когда внимание партнерши направляется на любых других людей. Мария долго отказывалась от своих интересов, растворяясь в интересах мужа. Она чувствует себя причиной его недовольства. При созависимых отношениях один партнер берет на себя ответственность за чувства, настроение, состояние другого. «Если он не в духе, я виноват», — думает созависимый человек. А причина плохого настроения партнера может быть любой — не так посмотрели, плохо помыли кастрюлю, не вовремя выключили свет.

Когда мы берем на себя ответственность за настроение другого, чувствуем себя виноватыми, то начинаем менять свое поведение, делать то, чего ждет другой.

Созависимым людям кажется, что другой без них не сможет, не справится. Так маскируется зависимость от отношений. Если партнер уходит, то у них появляются мысли и ощущения «*Я не нужен*». А созависимому важно быть нужным и незаменимым, слышать «Без тебя я не проживу». Близких созависимые могут делать беспомощными, поддерживать инфантильность, чтобы через это ощущать свою нужность. В глубине души созависимый человек считает себя недостаточно хорошим, у него может

быть глубинное убеждение «Я плохой, меня не любят. Я должен заслуживать любовь». Это непринятие себя, нелюбовь к себе.

Созависимым людям свойственно сливаться со своими близкими, они склонны принимать на себя чужую боль, вовлекаться в решение чужих проблем и жертвовать собой ради других. Им трудно быть собой в контакте с другими. Да и сам контакт часто означает для них потерю себя. Сливаясь со значимым другим, они приносят себя в жертву. Но созависимый лишь на поверхностном уровне отказывается от своего «я». В глубине души он ждет за это наград и ответных жертв от другого, в чем может сам не признаваться ни себе, ни близким. Не проговаривая и не получая это, он копит недовольство и время от времени неожиданно взрывается, превращаясь из жертвы в преследователя. А зачастую начинает жалеть того, на ком сорвал свою злость, и начинает его спасать. Так и происходит в отношениях Вани и Маши. Иван не получает того, что ждет от Маши, взрывается и эмоционально нападает на нее.

Маша все же пытается выйти из созависимости, потому что ей становится тяжело. Созависимость — это «психоэмоциональная клетка», откуда рано или поздно хочется вырваться наружу.

В любых отношениях мы реагируем на эмоции другого человека и на то, что происходит в его жизни. Давайте рассмотрим, как отличить здоровую привязанность от болезненной зависимости.

Проявления созависимых отношений

«От любви до ненависти». Эмоциональный дискомфорт, который часто сопровождается эмоциональными качелями от «люблю» до «ненавижу». Тяжело дается как присутствие, так и отсутствие человека. Вместе невозможно и врозь никак.

«Ты должен меня понять». Невозможность открытого диалога. Общение строится на манипуляциях, намеках и догадках. Трудно напрямую говорить о себе. Вам кажется, что вы знаете

все, что в голове у человека. Есть ожидания, что партнер тоже должен догадаться о ваших мыслях, чувствах и желаниях и делать так, как вы ждете.

«Я беспокоюсь за тебя». Тревожность, которая возникает даже тогда, когда реальных причин для беспокойства нет.

«Ты где?» Тотальный контроль, отсутствие доверия. Вам всегда нужно знать, где находится другой человек, что он делает и когда вернется.

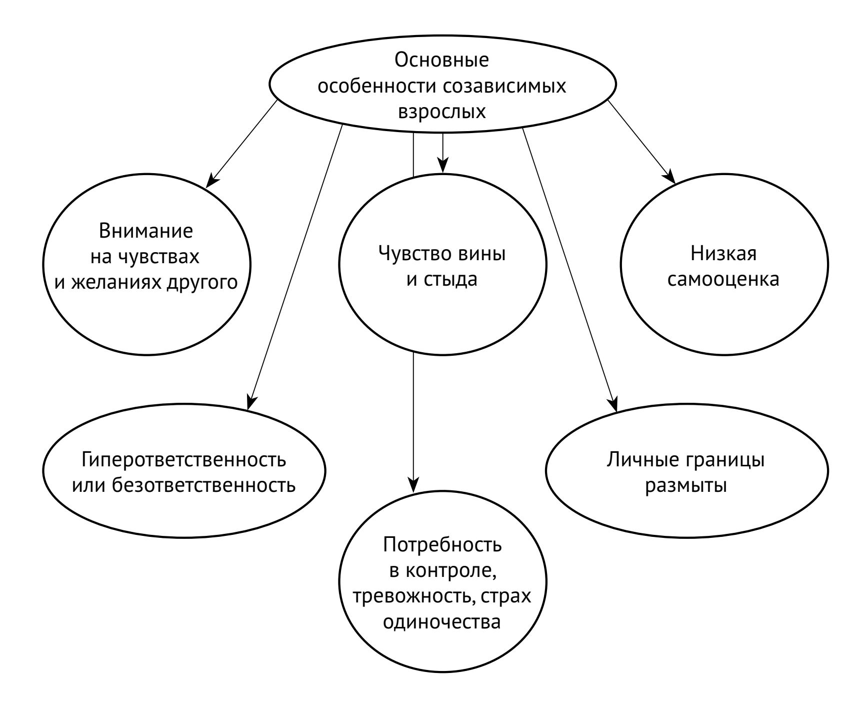
«Я должна, ты должен». Заслуживание любви. Нет ощущения самоценности, того, что вы достойны и ценны такими, какие есть, сами по себе. Для получения внимания и подтверждения своей ценности вам необходимо выполнять определенные условия и правила, иначе будет отвержение в виде холодности и обесценивание в виде критики. Спонтанность и непредсказуемость воспринимаются обычно с осуждением, негативно.

«Ты — это я, я — это ты». Два индивидуальных «я» сливаются и растворяются в общем «мы». Теряются ориентиры, где мое, а где чужое и кто за что отвечает.

«Все проблемы из-за тебя». Причина всех проблем видится только в другом. Собственный вклад в то, что есть сложности и конфликты, полностью отрицается. Есть устойчивое мнение, что если другой поменяется, то все наладится.

«Я все решу за тебя. Я спасу тебя и изменю». Все мысли сфокусированы на значимом другом, на его проблемах, потребностях и целях. Проблемы другого воспринимаются как собственные. Вы их решаете, даже если никто об этом не просит. Желание изменения другого часто сопровождается «причинением добра».

Все созависимые люди ведут себя похоже, и можно выделить характерные для них особенности поведения:



1. Внимание на чувствах и желаниях другого. Трудности в понимании и выражении своих мыслей и чувств.
2. Гиперответственность и безответственность. Стремление брать на себя чужие проблемы.
3. Потребность в контроле, тревожность, страх одиночества.
4. Чувство вины и стыда.
5. Низкая самооценка. Самооценка связывается с благополучием другого и с тем, как оценивают его окружающие.
6. Размытые личные границы. Не чувствуют границ — своих и другого. Могут быть навязчивыми в отношении других.
7. Неприятие себя, нелюбовь к себе, ущербность, неполноценность. Убеждение «Я никому не нужен».
8. Ревность.
9. Угодничество. Стараются быть хорошими для всех.

10. Потребности другого важнее, чем свои и всегда ставятся выше. Созависимый пренебрегает собственными интересами. Самооценка связывается с обеспечением благополучия другого.
11. Зависимость от чужого мнения и одобрения. Склонность полагаться на чужое мнение.
12. Не выдерживают конфликтов, уходят от них. Им легче уступить, чем отстоять свое и сказать «нет».

Перспектива созависимых отношений всегда предсказуема и печальна. И неважно, кем люди приходятся друг другу. Это может быть уже взрослый ребенок и родитель или партнеры. Невозможно долго сохранять здоровье и благополучие, живя на вулкане из постоянно подавленных чувств и желаний. Регулярные скандалы на пике эмоций, постоянное недовольство и неудовлетворенность рано или поздно способны подорвать даже самый здоровый организм. На фоне хронического стресса, депрессий и неврозов постепенно могут заостриться негативные черты характера. Это зачастую отражается не только на психическом и физическом здоровье, но и на работе и других важных социальных контактах. Возникает ощущение замкнутого круга и безысходности. Завершенная сепарация способствует выходу из созависимости. Жизнь не стоит на месте, она идет и никого не ждет. Своя счастливая взрослая жизнь не наступает сама по себе. Все, что в ней есть, мы создаем и строим своими руками. Чтобы выйти из созависимых отношений, нужно сделать первый шаг — осознать их!

«Как я могу думать о себе, если маме плохо?!» Ломки отделения

Когда мы растем, то слышим от родителей слова-послания. Некоторые из них могут усиливать формирование созависимого поведения, например:

- *Ты должен быть идеальным, правильным.*

  Здоровое послание в этом случае:
- *Ты можешь ошибаться, можешь признать и сказать, что ты не прав.*

  Вот еще несколько пар формирующих созависимость и здоровых посланий:
- *Ты должен всегда слушаться старших. — Ты можешь слушать себя.*
- *Ты должен быть сильным. — Ты можешь проявлять слабости, как и все люди.*
- *Ты особенный. — Ты можешь быть самим собой.*
- *Работай упорно. — Ты можешь играть, отдыхать и развлекаться.*
- *Ты такой эгоистичный. — Ты можешь думать о себе.*
- *Ты странный чудак. — Ты можешь быть творческим человеком и непохожим на других.*
- *Ты должен быть зависимым, чтобы быть любимым. — Ты можешь быть независимым, и тебя будут любить.*

Если человек вырос в среде, где была благодатная почва для посланий, формирующих созависимость, то пришло время «прополки» сорных мыслей и убеждений. Это занимает какое-то время и требует осознанности и решимости. Созависимость встраивается в структуру личности, когда «я» на втором месте, другой всегда важнее. Структура личности по щелчку не меняется, но шаг за шагом перемены происходят. Когда созависимый человек пытается выйти из слияния, у него могут начаться «ломки отделения». Возникает ощущение «*Я без другого не могу, но и с другим уже не могу*». И это начало пути к себе и к своей жизни.

Андрей спешил домой, чтобы поделиться радостной новостью с мамой. Он наконец-то решил купить квартиру.

Неделю назад друг на своем новоселье с воодушевлением рассказывал, как собирается обустроить свои квадратные метры. Андрей даже позавидовал: «Я тоже так хочу!» Друг хлопнул его по плечу: «Так давай! Что тебе мешает? Тебе уже скоро 30. Ты отличный специалист, хорошо зарабатываешь, скоро повышение будет. Покупай! А потом и женишься. Твоя Лиля давно ждет, когда ты решишься». Когда Андрей поделился этой мыслью с Лилей, она бросилась ему на шею: «Это самая прекрасная новость!» За неделю Андрей пересмотрел множество сайтов, встретился с риелтором и нашел несколько подходящих вариантов. Домой он буквально летел, чтобы скорее рассказать об этом маме.

Но мама в ответ на радостную новость помрачнела, побледнела и схватилась за сердце: «Плохо стало. Давай не сейчас. Потом все обсудим».

Мама болела давно. Еще в детстве, когда был жив отец, он часто повторял сыну: «Береги мать, сердце у нее слабое». Если Андрей пытался в какие-то моменты возражать матери, отец резко одергивал: «Не смей перечить матери! Пошел, встал и сделал, что она сказала!» Андрей привык — главное, чтобы маме было хорошо, чтобы она не расстроилась.

Отца не стало 10 лет назад. Андрей жил с мамой, изо всех сил старался заботиться и не огорчать ее. Мама часто говорила знакомым: «Мы с сыном хорошо ладим, можем обо всем на свете поговорить». Уже три года Андрей встречался с девушкой. Мама не возражала, но просила не забывать о карьере. «Первым делом для мужчины "самолеты", ну а девушки — потом», — шутила она словами из песни. Андрей улыбался и молча кивал. На работе его считали отзывчивым, добрым, ответственным. Знали,

что Андрей никогда не откажет, всегда сделает любую сверхурочную работу. И такое случалось довольно часто.

Прошла неделя после беседы о квартире, и Андрей опять решил поговорить с мамой. Она снова побледнела и сказала: «Подожди, мы же хотели купить дачу. Помнишь? Я уже давно мечтаю, как буду там жить летом, а вы ко мне — приезжать на выходных. Не понимаю, зачем тебе еще одна квартира? У тебя же есть вот эта, три комнаты. Это все твое. Чего тебе еще нужно?! Здесь все есть. Хочешь — женись, будем жить все вместе». И мама снова схватилась за сердце. С каждым маминым словом радость Андрея от предвкушения новой счастливой жизни таяла: «Хорошо, мама, я тебя понял». Через час Андрею позвонил риелтор. Он подобрал несколько вариантов. На следующий день Андрей поехал смотреть квартиры. Пока он их смотрел, его захватывало чувство вины, и никакой радости он не испытывал. Чем больше квартир он просматривал, тем хуже ему становилось. А когда один из вариантов ему очень понравился, вина стала всеобъемлющей. Вернувшись домой, ужинать не стал, пошел сразу спать, но не смог уснуть. И в следующие несколько ночей тоже. Он прокручивал в голове разные варианты, испытывая то вину, то злость, то тревогу. В следующие дни он метался и ничего не мог решить — то начинал искать и смотреть дачу для мамы, то снова звонил риелтору.

Так у созависимых людей проявляется конфликт между своими и чужими потребностями. Андрей привык жить в состоянии «Я должен делать то, что хорошо другому» и не может поставить на первое место свои потребности. Ему важно быть хорошим для других. Быть хорошим в этой ситуации не получится: то, что хорошо для его мамы, плохо для его девушки, и наоборот. Андрей

не может принять решение. Мы видим в этой истории признаки незавершенной территориальной и эмоциональной сепарации и созависимость Андрея от мамы, его **ломки отделения.**

Андрей вырос в семье, где вся жизнь строилась вокруг мамы и ее болезни. Когда не стало отца, Андрей взял на себя его роль, начал обеспечивать семью. Но с каждым годом он чувствовал, что ему становится все сложнее радовать маму, у него появляется какая-то хандра. Становилось грустно от того, что в жизни ничего не меняется. На этом этапе Андрей переживает состояние «Как раньше, привычно и понятно, но я так больше не могу. А по-новому я еще не могу». И это — непростой, но важный шаг на пути к независимости.

Андрею трудно выбирать себя. Он привык жить по принципу *«Нельзя огорчать маму»*. Это было его правилом жизни, в котором нет главной составляющей — самого Андрея.

Ловушка Андрея: *«Если я хочу что-то свое, маме плохо. А если я делаю маме хорошо, то плохо мне»*. Это конфликт интересов, и пока еще Андрей — заложник маминого счастья и берет на себя ответственность за мамины чувства и здоровье. Мама манипулирует с помощью своей болезни, чтобы сын сделал так, как хочет она. Территориальная и эмоциональная сепарация могут быть важными шагами для выхода из созависимых отношений. В этой ситуации Андрею не стоит ждать одобрения и поддержки от мамы. Он может быть счастливым, даже когда мама выбирает болеть и страдать. И осознание этого — начало пути в самостоятельность, в отдельность.

При созависимости внутренний образ «я» не целый, «надломленный». Такому человеку очень непросто услышать и понять свои потребности, так как большую часть жизни он думал о других. Он видит у кого-то то, что ему нравится, и, как бы примеряя, может осознать: «Это тоже мне бы подошло». Так Андрей на новоселье у друга «примерил на себя» жизнь в отдельной

квартире. А бывает, созависимые люди совсем не знают, что бы им подошло, потому что слияние со значимым другим могло занимать бóльшую часть жизни. Тогда первый шаг от обратного — понять «Что мне не подходит, чего я не хочу».

«Я спас тебя, теперь ты мне обязана». Как установить здоровые личные границы

У Дмитрия появилось ощущение, что он ходит по замкнутому кругу. Ситуации в его жизни повторялись, словно под копирку. Молодого успешного мужчину, бизнесмена притягивал определенный тип женщин, у которых обязательно была какая-то драма в жизни или большая проблема, с которой они сами не могли справиться. И Дмитрий отчаянно бросался на помощь. Главное, чтобы его женщина была счастлива, чтобы у нее все было хорошо. Его первая любовь страдала депрессией, часто была в плохом настроении, в необъяснимой тоске. Антидепрессанты помогали лишь на короткое время. Дима делал все, чтобы ее утешить, подбодрить, развлечь и отвлечь. Бывало, она выходила из своего тяжелого состояния, и им было очень весело и хорошо вместе. Но через какое-то время все возвращалось, и девушка подолгу проводила время, не выходя из дома, не прибирая и забывая готовить. Работать она не могла, и Дима нянчился с ней как с ребенком. Дозировка препаратов увеличивалась вместе с напряжением между молодыми людьми. Диме все чаще не хотелось идти домой. Он мог допоздна задерживаться на работе. Девушка обижалась, молчала и еще больше уходила в себя и погружалась в депрессию.

Однажды Диме посоветовали хорошего психолога, и он записал девушку на прием, но она не пошла, сославшись

на плохое самочувствие. А через какое-то время заявила, что с нее хватит, что она не чувствует себя нужной и любимой и нашла другого.

Вторая спутница имела проблемы с алкоголем, но при знакомстве сообщила, что решила с этим завязать. «Было бы ради кого», — сказала она, пристально посмотрев на Диму. Начались отношения. Девушка просила: «Следи за мной, контролируй меня. Ради тебя я на все готова. Только ты меня можешь спасти!» И действительно какое-то время держалась, а затем снова начала выпивать. Это повторялось раз за разом. Дмитрий боролся за свою любовь. Он нашел клуб анонимных алкоголиков. И однажды под предлогом прогулки привел девушку на одну из встреч. После этого разразился скандал. Девушка кричала: «Почему ты за меня решаешь, как мне жить?! Я не маленький ребенок! У меня есть проблемы, но я не алкоголик. Я сама знаю, что мне делать. Ты меня опозорил». На следующий день, когда Дмитрий приехал домой, девушки и ее вещей уже не было.

После этих отношений Дима долго был один и даже стал думать, что так проще, пока не встретил девушку, которая выглядела сногсшибательно. В нее невозможно было не влюбиться, она была яркой и веселой. Она была шопоголиком, покупала себе много красивой дорогой одежды, и у нее было много долгов. Сначала он не обратил на это внимания. «Что плохого в том, что девушка любит красиво одеваться и хорошо выглядеть?» Дмитрий начал погашать кредиты своей любимой. Но со временем, когда одежда в шкафах уже не помещалась, проблема вскрылась. Он стал контролировать ее расходы, выдавая определенную сумму на каждый день. Однажды он обнаружил, что его возлюбленная без спроса взяла его

банковскую карту и потратила большую сумму. Дмитрий не выдержал: «Как ты можешь брать чужое без спроса?» Его понесло, он не мог сдерживаться и контролировать себя, слова и выражения уже не подбирал. На следующий день Дима почувствовал себя очень виноватым. Он решил загладить вину и купил девушке дорогое кольцо. Но дарить было уже некому, она собрала вещи и ушла, заблокировав его везде.

В истории Дмитрия мы видим, что он много времени и сил направляет на решение проблем своих избранниц, на удовлетворение их потребностей, жертвуя многим и материально, и эмоционально. Он пытается спасать ту, которая рядом с ним. Все его отношения строились примерно по одному и тому же сценарию. Как говорится, спектакль был всегда одним тем же, только актеры в нем менялись. В детстве он рос с матерью, которая страдала пограничными расстройствами психики*, большую часть времени была грустная и в плохом настроении. Денег не хватало. Их семья постоянно нуждалась, и Дима рано стал добытчиком, начал зарабатывать деньги, пытался помочь маме. Ему так хотелось видеть ее счастливой, «спасти» от трудной жизни. И во взрослой жизни он бессознательно продолжает это делать со своими партнершами, пытаясь через них спасти свою мать.

Когда ребенок спасает маму, он чувствует себя большим и важным. И эта та вторичная выгода, которая была во всех его отношениях. Когда человек становится взрослым и понимает, что не может решить проблемы мамы или кого-либо другого, он как бы становится меньше. И ему может показаться, что он теряет свою «суперсилу». Но нет решения без цены.

---

* Под пограничными расстройствами психики понимают невротические расстройства и расстройства личности. — *Прим. науч. ред.*

Цена «суперсилы» и спасения матери может быть еще больше — это невозможность построить долгосрочные семейные отношения.

Все спутницы Дмитрия — зависимые личности. Первая — от медикаментов, вторая — от алкоголя, третья — от покупок. Такие люди заполняют свою внутреннюю пустоту и тоску чем-то внешним. Зависимости могут переходить одна в другую, комбинироваться. Трудоголизм может сочетаться с шопоголизмом, алкогольная зависимость — с игровой. Вариантов много. Созависимый человек неслучайно выбирает человека с зависимостью. Они подходят друг к другу как ключ к замку.

Все спутницы Дмитрия в какой-то момент начинали вести себя по отношению к нему эгоистично и потребительски, так как у зависимых искажены представления о личных границах других. Зависимые люди не уважают чужие границы. И Дима с этим долго соглашается и многое терпит. У человека с созависимостью тоже есть трудности с личными границами. Созависимый человек сливается, растворяется в другом, и его границы стираются.

Вместе с этим созависимые люди не такие уж альтруистичные и благородные, какими хотят казаться. Спасая других, они ждут гораздо большего взамен, совершая сделку по негласному правилу «Если я спас тебя, теперь ты мне обязан». Им свойственно манипулировать чувствами других, без чего им трудно почувствовать себя по-настоящему нужными.

Когда два индивидуальных «я» растворяются в общем «мы», границы отдельной, независимой личности размываются. Теряются ориентиры, где «свое», а где «чужое» и кто за что несет ответственность. Причем это «мы» может иметь жесткие границы, там действуют неизменные законы и туда бывает сложно проникнуть какому-либо влиянию извне.

Личные границы — это невидимые линии, которые отделяют нас от окружающего мира. Они определяют нашу зону

комфорта и то, как мы хотим взаимодействовать с другими людьми. Это могут быть физические границы (наше тело и пространство вокруг нас), эмоциональные (наши чувства и эмоции) и ментальные (наши убеждения и ценности). Взаимное уважение личных границ — основа здоровых отношений.

Физические границы определяют пространство, в котором мы чувствуем себя комфортно и безопасно. Они включают пространство вокруг нас, наше тело и физические прикосновения к нему.

Эмоциональные границы определяют, какие эмоции и эмоциональные состояния мы выражаем или скрываем, какие разделяем с другими людьми, а какие для нас неприемлемы.

Психологические границы — это наши убеждения, ценности, мысли и идеи, на основе которых мы формируем свое мнение. Они помогают нам сохранить индивидуальность и автономию в своих взглядах на мир.

Как определить, что наши личные границы нарушены?

- **Невнимание к границам. Нарушение личных границ** — это игнорирование, обесценивание или неуважение мнений, привычек, желаний, предпочтений. Например, это фразы «Что за бред ты несешь», «Не говори ерунды», «Хочешь — перехочешь».
- **Использование личной информации, чтобы принизить, унизить.** Так бывает, когда припоминают какие-то факты или прошлые ошибки, посмеиваются. Говорят, например, «Ты как всегда», «В прошлый раз ты уже попробовала». Это подрывает доверие и не способствует открытости.
- **Постоянная критика и оскорбления.** Это наносит серьезный ущерб самооценке и психологическому

благополучию другого человека. «Ты что, совсем больная?», «Ты вообще думаешь?», «У тебя руки не из того места растут».

- **Навязывание своих убеждений и ценностей.** Неуважение к мнению и автономии партнера может привести к конфликтам. Это фразы «Слушай, что я говорю», «Делай, как я сказала», «Не надо думать, иди и делай».
- **Неуважение к пространству и времени.** Вторжение в личное пространство без предупреждения или согласия вызывает негативные эмоции. Это когда заходят без стука, приходят в гости без предупреждения или звонят за 10 минут и говорят: «Мы сейчас заедем». Это опоздания и задержки исполнения каких-то договоренностей. Фразы «Мне надо, чтобы ты срочно сделал…», «Ты должна свозить меня… купить мне…», «Привези мне…».
- **Вмешательство в личные решения.** Это могут быть фразы «Что ты еще выдумала!», «Зачем тебе это нужно?», «Это тебе не подходит», «Я тебя записала к врачу, пойдешь завтра». Постоянное вмешательство в чужие личные решения может вызвать чувство возмущения, раздражение и приводит к конфликтам.
- **Беспричинная ревность, постоянные проверки.** Ревность — это всегда страх потерять, быть покинутым, ненужным, одиноким. Это могут быть фразы: «Ты скоро?», «Где ты ходишь?», «Что это она на тебя так смотрит?»
- **Неприемлемое сексуальное поведение.** Нарушение личностной границы также может проявляться в нежелательных сексуальных действиях или принуждении к интимным отношениям.

Чтобы отстаивать границы, важно хорошо их чувствовать, понимать, когда их нарушают. С этим у многих людей возникают

проблемы. А близким зависимых и тем, кто воспитывался в дисфункциональных семьях, тяжелее в разы.

Яркий пример размытых границ — жена испытывает вину и стыд перед окружающими за то, что ее супруг напился и повел себя неподобающе. В этой ситуации женщина не чувствует свое «я» как отдельное и стыдится, будто это она себя так вела.

Когда границы слабые, как у созависимых людей, собственная индивидуальность исчезает. Чтобы хоть как-то регулировать свое состояние, созависимый начинает тотально контролировать партнера. Созависимый растворяется в значимом другом, и даже если в этих отношениях психологически и физически плохо, не может от них отказаться.

За таким поведением могут быть скрыты и различные вторичные выгоды. Например, созависимый может получать поддержку и сочувствие через страдание, так как не умеет просить об этом открыто. Также созависимые отношения могут компенсировать нелюбовь к себе, страх одиночества, боязнь быть отвергнутым, ненужным. Человек таким способом получает то, чего ему не хватает. «Я сам себя не люблю, мне надо, чтобы меня одобряли, поддерживали». «Я боюсь одиночества и готов терпеть все что угодно, лишь бы меня не бросали». «Я боюсь быть ненужной и делаю все, чтобы быть незаменимой и необходимой».

У созависимых есть страх, что если они покажут свои границы и скажут о собственных желаниях, то зависимому может стать хуже или они станут ему неинтересными и ненужными. Если у зависимых нет чувства границ других людей и они в основном думают о себе или только о себе, то созависимые служат и угождают.

Путь выздоровления начинается с признания проблемы. С осознания того, что поведение «спасатель — жертва — преследователь» не приносит пользу никому.

С предоставления другим свободы и возможности справляться самим. С понимания того, что размытые границы создают трудности в отношениях для обеих сторон. С решения перенести центр своего внимания с других на себя, задавая себе как можно чаще один волшебный вопрос: «А где здесь я сам?»

Здоровые личные границы в отношениях отражают наши предпочтения, ценности, интересы и потребности. Они помогают быть самим собой и сохранить свою уникальность и индивидуальность. Личные границы позволяют иметь и при необходимости защищать наше физическое и эмоциональное благополучие, показывают, что нам подходит, а что неприемлемо.

Когда у человека есть здоровые личные границы, он может ясно и четко выразить свои потребности и ожидания. Это помогает быть услышанным и уважаемым, избежать конфликтов и непонимания, дает возможность поддерживать самоуважение и самоценность. Границы помогают человеку найти баланс между личными потребностями и потребностями других близких людей, определить, насколько он может впустить в свой мир другого.

Чтобы получить желаемое, созависимый использует сложные обходные пути. Он вкладывается в другого и ждет, не проговаривая, чего именно хочет, что другой тоже будет приносить себя в жертву. Через свое поведение он как бы подает пример, как с ним надо обращаться, а вторая сторона об этом может даже не догадываться, не знает и не понимает, что от нее давно чего-то ждут. Созависимый хочет, чтобы вторая сторона делала нужное ему, потому что сам не может удовлетворять свои потребности и обычно делает то, чего хочет другой. После взрыва, который чаще всего переходит в ссору, созависимые обычно сами мирятся или возвращают партнера. Вместо того чтобы сказать: «Давай проговорим, я скажу, что мне

важно в отношениях», они обычно говорят: «Да ладно, я погорячился, не обращай внимания». Созависимый боится одиночества, поэтому даже если он и заявляет о границах, тут же может сам их подвинуть, сказав: «Вернись, я все прощу». Он начинает бегать за партнером, искать, спасать, возвращать любой ценой.

А выход здесь простой — сказать: «Для меня было бы хорошо так... Мои ценности таковы... Что из того, что я хочу и мне важно, ты можешь дать?» — и дальше следить за нарушениями своих границ и говорить об этом. Уметь расставаться и оставаться с собой наедине. Самому отвечать за соблюдение своих границ. И тогда можно сказать партнеру: «Вот мои представления об отношениях, о семье. Если наши представления не совпадают, нам не по пути». Если нет ничего общего, то другой человек не может дать то, что важно. Или может, но не хочет. И тогда ждать этого бесполезно.

А в отношениях взрослых детей с родителями, с мамой важно сказать: «Я уважаю твою жизнь и судьбу, но я буду жить свою». Когда вы взрослый, как вы будете общаться и взаимодействовать с мамой, решает уже не только она, но и вы тоже.

С умением выстраивать здоровые личные границы никто не рождается. Это результат родительского воспитания и личного опыта. Если в детстве ребенка критиковали, унижали, подавляли, чрезмерно опекали, физически наказывали, то во взрослом возрасте ему очень трудно установить здоровые границы. Но сформировать их никогда не поздно.

Если родители не принимали ваши чувства — настало время замечать, проживать и выражать свои эмоции и чувства. Если игнорировали потребности — позаботьтесь о них сами. Если не признавали ваши таланты, не интересовались увлечениями — начните познавать себя, развивайтесь, раскрывайтесь. Никогда не поздно повернуться к себе и начать жить в контакте со своими ценностями. Это способствует формированию внутренней опоры и помогает

чувствовать и осознавать меры дозволенного с нами, устанавливать границы и быть готовыми при необходимости их защищать.

Я тоже важен. Я здесь тоже есть. Теперь есть место и моим потребностям тоже. Я знакомлюсь с собой и с тем, что мне подходит. Я могу отдать приоритет своим интересам.

Развернуться к себе и выбирать себя — это не эгоизм. Это не значит про всех забывать. «Я никогда не выбираю себя» и «Я всегда выбираю только себя» — это два полюса. Когда я самый важный для себя, то сам решаю и выбираю, важнее сделать что-то для себя или для другого. Но нам легко делать что-то для других без ожиданий, что для нас что-то сделают в ответ, только тогда, когда мы внутренне наполнены. И за эту внутреннюю наполненность или пустоту отвечает сам человек. Если внутри еще пусто, спросите себя: «Что я могу сделать для себя прямо сейчас?» Действуйте напрямую, не используйте схему созависимости, когда, удовлетворяя потребности другого, вы ждете, что он будет делать то же самое по отношению к вам.

> *«Я могу прожить без тебя, но я люблю тебя и поэтому хочу быть рядом».*
>
> Ирвин Ялом

«Я не могу быть счастливым, когда другой несчастлив». Кто и зачем выбирает страдать

Созависимый человек в плохом контакте со своими чувствами. Он берет на себя ответственность за чувства другого, ставит их на первое место и пытается изменить через свои действия,

поведение. Но это невозможно. Никто не может изменить чужие чувства. Мы способны управлять только своими, осознавая их. Созависимому важно развернуться к своим чувствам. Это для него уже подвиг. Обычно он находится в плотном контакте с виной, но плохо контактирует со злостью, грустью, радостью. Ведь истинная радость может быть только тогда, когда мы удовлетворяем свои желания.

Героиня первой истории этой главы Люда не разрешает себе разозлиться на мужа и отстоять свои границы, сказать: «Со мной так нельзя. Это мне не подходит. Это все очень плохо для меня. И больше я с этим мириться не буду. Я имею право быть счастливой и беру за это ответственность». Но пока она обижается на мужа, чувствует боль и не разрешает себе злиться.

Героиня второй истории Мария также не разрешает себе открыто проявить злость и возмущение тем, что Иван требует от нее. А Иван не разрешает себе проявить открыто страх и грусть и взять ответственность за это. Ведь в то время, когда его жена встречается с подругой, он тоже может сделать что-то свое, найти себе занятие.

Герой третьей истории Дмитрий не в контакте со своими потребностями, со своей радостью. Он радуется, когда решает чужие проблемы. Для него это выражается так: «Я есть, когда другому хорошо, когда я спасаю другого». Андрей, герой четвертой истории, чувствует невротическую вину, так как берет на себя ответственность за состояние мамы. И этому он научился с детства. Андрею трудно чувствовать и выражать свои чувства, особенно злость, так как ему важно быть хорошим. У него мы наблюдаем внутриличностный конфликт между своими потребностями и потребностями близкого человека. Андрей находится в состоянии «вины отделения». Он до сих пор берет на себя ответственность за чувства мамы, боится выйти из слияния, опасаясь, что это может навредить маме и лишить ее жизни. Он

бессознательно еще верит, что если будет делать так, как мама хочет, то продлит ей жизнь. Но это не в его власти.

Проблема не в чувствах, а в том, что они длятся долго. Если чувства не завершаются, то они переходят в страдания. При этом страдания могут иметь большое количество выгод.

- Помогают снизить или нейтрализовать враждебность других людей.
- Повышают уровень поддержки: окружение начинает давать больше внимания, заботы.
- Способствуют получению материальной помощи от других и от государства.
- Дают возможность человеку таким образом почувствовать себя особенным.
- Позволяют получить принадлежность к какой-либо группе, место в иерархии этого сообщества.
- Дают возможность закрывать более сильные чувства.
- Дают доступ к интенсивным переживаниям. Иногда только так человек чувствует себя живым.
- Позволяют манипулировать другими людьми через удерживание и драматизацию чувств.

«Страдать гораздо легче, чем измениться. Чтобы быть счастливым, нужно мужество».

Берт Хеллингер

Присутствие в настоящем моменте ведет к ясности и дает силу. Это помогает оставить прошлое и идти вперед. Когда мы живем прошлым и тем, что там было плохого и тяжелого для нас, мы остаемся в страданиях и драме. Пора прекратить воспроизведение драматической реальности.

Созависимость — это не приговор, а проблема, которую можно решить. Обнаружив у себя ее признаки, начните с простых

шагов и практик, которые мы предлагаем ниже. Если вы сами справиться уже не можете, то лучше не затягивать с обращением к специалисту.

Предлагаем вам несколько стратегий выхода из созависимых отношений.

1. Важно начать осознавать свои чувства, проживать их и выражать по-взрослому, без вреда для окружающих. Все наши чувства принадлежат нам. Они связаны с нашими фильтрами восприятия, мы сами отвечаем за них и можем менять по своему желанию.
2. Созависимый жертвует своим счастьем. Важно дать себе право на хорошую жизнь.
3. Созависимый связывает свое благополучие с состоянием близкого человека, на которого он не имеет влияния. Важно разрешить себе быть счастливым, даже если другой продолжает страдать.
4. Вы имеете право поставить себя на первое место, право выбирать себя. Ваши потребности тоже важны. Вы имеете право их удовлетворять, даже когда вашему близкому может быть плохо.
5. Нужно установить свои четкие границы. Точно чувствовать, где поведение другого становится таким, которое вы не можете выносить, и уметь сказать ему об этом.
6. Все эмоциональные страдания живут в нашей голове. Чтобы завершить страдания, нужно уметь присутствовать в настоящем моменте.
7. Только когда мы сами себя принимаем, мы можем спокойно выдерживать конфликт, любые чувства, принятие и непринятие нас. И тогда мы можем быть открытыми и по-взрослому проявлять свои мысли, чувства и желания.

Спасать жизнь матери — это утопия, можно вдвоем пойти на дно. Наша мама не станет счастливой, если мы откажемся от своей жизни и своего счастья и посвятим свою жизнь ей. Мама дала новую жизнь, и нам важно прожить ее по-своему, прежде всего для себя, а не для нее. Радоваться, даже если маме грустно, быть счастливыми, даже если у мамы это не получилось.

Коротко о главном. *Самый важный человек в моей жизни — я сам*

- Если в семье все живут ради одного из ее членов, то у ребенка формируется созависимость. Все внимание переносится с себя на другого.
- В созависимости человек сливается, растворяется в другом. Боится потерять другого и терпит все что угодно, лишь бы не остаться одному. Одиночество — это личная катастрофа созависимого человека.
- Созависимый испытывает навязчивую потребность заботиться о другом, контролировать его, перевоспитывать и может обвинять его во всех своих бедах и проблемах.
- Созависимый человек живет в постоянном напряжении или страхе потери партнера, вокруг которого строится вся его жизнь, видит опору в другом человеке и не чувствует ее в самом себе.
- При созависимости нарушены личные границы.
- С умением выстраивать гибкие личные границы не рождается никто, но этому можно научиться.

- Человек сам отвечает за соблюдение своих границ. Он может сказать партнеру: «Вот мои представления об отношениях, о семье. Если наши представления не совпадают, давай начнем договариваться, чтобы прийти к тому, что устроит нас обоих. Если это невозможно, то, скорее всего, нам не по пути».
- В созависимости мы подавляем свои чувства и можем бессознательно продолжать страдать годами, и за этим могут скрываться бессознательные вторичные выгоды.
- Первый шаг к выходу из созависимости — признание того, что она есть.
- Чтобы выйти из созависимости, нужно познакомиться с собой, своими ценностями, желаниями, потребностями, со своим «хорошо».
- На другой стороне созависимости находится независимость и автономность, когда «самый важный человек в моей жизни — я сам».
- «Я нахожусь в любых отношениях, потому что я это выбираю, и знаю, что в любой момент я могу выйти из них без ущерба для себя».

Точки опоры

Я здесь тоже есть.

Я тоже важен.

Я осознаю свои чувства и несу за них ответственность.

В моей жизни есть место моим потребностям,
я забочусь о себе.

Я могу быть счастлив вне зависимости от других.

Я могу разделить свое счастье с другим.
Я могу быть счастлив, даже когда другой несчастлив.

Трудно быть счастливым, когда важнее тебя всегда другой. Когда самый важный для себя ты сам, жить легко.

Практическая часть

1. **Практика «Выходим из созависимости»**

   Цель: эмоционально отделить себя от другого человека.

   1) Представьте перед собой на безопасном расстоянии человека, от которого вы эмоционально зависели раньше в детстве (мама, папа) или зависите сейчас (мама, папа, партнер).
   2) Произносите каждую фразу вслух:
      — Я тебя вижу.
      — Я могу смотреть на тебя и твои чувства.
      — Я здесь тоже есть.
      — Теперь я вижу и себя.
      — Я могу испытывать и проживать свои чувства.
      — Ты — это ты, а я — это я.
      — Даже если мы связаны как мать и дочь, муж и жена (укажите свой вариант), мы разные и отдельные.
      — В моей жизни теперь есть место моим чувствам и потребностям.
      — Я могу быть счастливым, даже если ты несчастлив.
   3) Дайте этим фразам время подействовать на вас. Осознайте свои чувства и ощущения.

2. **Практика «Настоящий момент»**

Цель: быть в контакте с собой, со своими мыслями, чувствами и ощущениями. Научиться присутствовать здесь и сейчас.

1) Сядьте удобно. Поставьте стопы на пол. Почувствуйте, как они соприкасаются с полом. Закройте глаза.
2) Ощутите внутреннее пространство.

Дыхание

Направьте внимание внутрь, в тело. Понаблюдайте за дыханием. Следите, как идет вдох, выдох. Сделайте несколько спокойных, ровных вдохов-выдохов.

Мысли

Положите любую руку ладонью на лоб. Осознайте мысли, которые есть здесь и сейчас. Мысленно проговорите: «Я замечаю все свои мысли и даю им место».

Чувства

Переместите ладонь на грудь. Осознайте чувства, которые есть здесь и сейчас. Мысленно проговорите: «Я замечаю все свои чувства и даю им место».

Ощущения

Переместите ладонь на живот. Осознайте ощущения в теле, которые есть здесь и сейчас: напряжение, расслабление. Мысленно проговорите: «Я замечаю все свои ощущения и даю им место».

Положите руки свободно.

Внешнее пространство.

Представьте, почувствуйте, ощутите пространство:

- под ногами, которое уходит глубоко в землю;
- над головой, которое уходит высоко в небо;

- перед собой;
- за собой;
- справа и слева от себя.

3) Почувствуйте, что внешнее и внутреннее связаны в одно большое целое. Скажите мысленно или вслух: «Я есть здесь и сейчас. Я присутствую».

Откройте глаза.

Делайте эту практику минимум раз в день. Она помогает отдохнуть, снизить интенсивность переживаний и переключить внимание с прошлого и будущего на настоящее.

Глава 6

«Все не так, как я ждала». Не своя жизнь

Прочитайте следующие фразы и прислушайтесь к себе. Есть ли отклик на уровне разума, чувств, ощущений? Отметьте, с какими утверждениями вы согласны полностью или частично.

- *Я часто не знаю, чего я хочу.*
- *Когда я смотрю на других, я отчетливо вижу их ошибки, промахи и недоработки.*
- *Мне кажется, что другим везет, а мне нет.*
- *Когда я вижу, что то, о чем я мечтала, сбывается у других, я чувствую досаду и злость.*
- *Мне кажется, что я повторяю судьбу своей мамы.*
- *У меня бывает ощущение, что я не на своем месте: не с тем человеком, не на той работе, не в том городе...*
- *Я плыву по течению и не могу ничего изменить.*
- *Я постоянно куда-то спешу, но ничего не успеваю.*
- *Я многое откладываю на потом, и это так и остается нереализованным.*
- *Моя жизнь похожа на день сурка, каждый день одно и то же.*
- *Я живу не своей жизнью.*

Если большинство утверждений о вас и вашей жизни, эта глава поможет вам изменить ситуацию.

«Разве об этом я мечтала?!»

Каждые выходные у Веры начинаются одинаково. Рано утром звонит мама и ласково говорит: «Ты же к нам собираешься, да? Мы тебя с папой уже ждем!» А дальше идет перечисление того, что Вере нужно сделать. На этот раз — свозить родителей в супермаркет, где объявили скидки на продукты. Вера хочет спать, но послушно встает и едет к родителям. Это ее долг как дочери — родители столько ей дали: вырастили, выучили. Отказать им Вера не может. По дороге Вере звонит сын — снова ушел от жены, поссорились. «Мам, я приеду домой, — говорит он, — есть что пообедать?» «Конечно, еда в холодильнике», — отвечает Вера. Она вспоминает, что сегодня еще обещала дочери пойти с ней в шоурум выбирать какие-то невероятные брюки, потому что у всех подруг уже такие есть. Вера вздыхает. Выходной, как обычно, полностью занят решением чужих проблем. Жизнь стала безрадостной, скучной, неинтересной. «Тяжело, но надо терпеть. А что делать?» — думает Вера.

Вера — хороший врач-эндокринолог. Она работает в городской поликлинике и еще принимает пациентов в платной. Очень устает. Но денег вечно не хватает, надо работать больше. Вера надеется, что в один прекрасный день ее жизнь изменится к лучшему и все как-нибудь сложится само собой. Она вспоминает свои юношеские мечты и тяжело вздыхает. Тогда она часто представляла, как проводит медицинские исследования

и совершает важное открытие, которое поможет людям быть здоровыми и счастливыми. И мечты вполне могли стать реальностью. Веру приглашали и в крупный частный медицинский центр с хорошей зарплатой, и на международные конференции, звали и в науку, но она всякий раз отказывалась, потому что все это было как-то не вовремя. То мама болела, то дети. То она сама собралась в отпуск, а тут предложение. Ну не откладывать же отдых! То было жаль свою работу в поликлинике: как она бросит пациентов, да и перед коллегами неудобно. Предложения стали поступать все реже, и в последние лет пять уже никто и никуда не зовет. Но Вера продолжает мечтать, что позовут еще раз, именно в подходящее для нее время. Вот сейчас, кажется, она могла бы выступить на какой-нибудь медицинской конференции. Хотя кого она обманывает? Ну куда она поедет?! У дочери скоро экзамены в школе, надо помочь, поддержать. И родители уже в возрасте, надо за ними присматривать. У Веры есть сестра, которая живет в другом городе, особо не заботясь о том, что и как с родителями. Но Вера так не может.

«Нужно еще немного потерпеть, — думает Вера, — подождать, а потом, может, представится случай». Ее заметят, позовут, и она станет заниматься наукой, откроет что-то важное, и будет все так, как она мечтала. Начнется новая жизнь, полная интересных знакомств, событий, радости. Вера засыпает и видит во сне, будто она выступает на конференции, зал ее внимательно слушает и громко аплодирует.

Утром от ночных снов не осталось и следа. Снова забег по кругу. «Какая-то у меня странная жизнь. Словно не моя, а чужая. Я будто в плохом кино, только сеанс

никак не закончится, — думает Вера по дороге на работу, грустно опустив голову. — Разве об этом я мечтала, такую жизнь я себе хотела?» Привычные заботы поглощают ее до самой ночи. И только перед сном она снова удивляется тому, как сильно отличаются ее мечты от реальности. «Почему у меня все не так, как я хочу?» — спрашивает она себя и не может найти ответа. С этим вопросом Вера однажды пришла к психологу.

В этой истории мы видим, что Вера живет по привычному для нее сценарию и ничего не предпринимает, чтобы это изменить. Во-первых, она ставит на первое место желания и интересы других людей. Проявляются внутренние решения радовать других, быть для них хорошей, быть сильной, не замечать свои чувства. Она эмоционально не отделена от родителей, считает, что должна им, и пытается этот долг вернуть, отодвигая свои интересы. Вера еще ожидает от них одобрения и разрешения делать то, что ей хочется. Во-вторых, она придумала себе идеальную, другую жизнь и живет ожиданиями, не делая никаких реальных шагов, чтобы осуществить желаемое. Вера игнорирует все возможности, бездействует и живет в фантазиях и мечтах, где все происходит так, как она задумала. Ее состояние — «*Этот мир вокруг не мой, потому что он не похож на то, что я придумала, чего я хочу. Чтобы мир изменился, мне надо еще немного подождать*».

Вера обесценивает свою жизнь, свои достижения, свои ценности и интересы. Она все время откладывает самое важное, игнорирует способность действовать и решать свои проблемы и не чувствует радости здесь и сейчас. И поэтому у Веры очень мало ее интересной жизни. Она все время в ожидании момента, когда все желаемое сбудется и тогда можно будет порадоваться. Можно сказать, что Вера живет не своей жизнью.

Что такое «не своя жизнь» и как это может проявляться?

Не своя жизнь — это когда человек большую часть времени находится в ожидании чего-то другого, лучшего или идеального. Все вокруг он воспринимает как «не мое», «чужое» или «не совсем мое» и обесценивает, а потенциальные возможности остаются невостребованными, нереализованными. В основе такого поведения и восприятия лежат искаженные представления о себе и своем образе «я». Такие люди больше живут, стремясь быть идеальными, постоянно сравнивают придуманный идеал с собой реальным не в пользу последнего. Они всегда ждут, когда уже начнется «моя жизнь», чтобы пожить на всю мощь, и многое откладывают «на потом». Человек может в полной мере не понимать, чего ждет. Он фиксируется на том, что у него не так, что не нравится, вместо того чтобы понять, что уже хорошо, что нравится, и начать действовать, чтобы этого было больше.

Юрий с детства мечтал стать художником или фотографом, как папа. Отец научил его премудростям ремесла, и Юрий уже в старших классах зарабатывал на карманные расходы, фотографируя туристов на горнолыжном курорте неподалеку от столицы республики, где они жили. Родители нарадоваться не могли на талантливого сына. Подарили японский фотоаппарат, оплачивали дорогие частные уроки у известного художника, покупали лучшие бумагу и краски. После школы в республиканское художественное училище не поступил, а в региональное родители не отпустили. Отец устроил его на авиационный завод заведующим фотолабораторией. Юрию хотелось фотографировать самолеты и совсем не нравилось делать портреты передовиков производства, хотя у него это

получалось — отец научил его правильно ставить свет в студии. Юрий мечтал, что станет фотокорреспондентом, будет ездить по всему миру, прославится, его снимки станут публиковать лучшие журналы, а галереи — организовывать персональные выставки. Родители через знакомых устроили его учиться заочно на журфак университета. Нельзя же, чтобы талант сына пропал даром.

Но случилось так, что родителям с младшим сыном надо было переехать. Девятнадцатилетнему Юрию они предлагали остаться в столице, тем более что была квартира, учеба, работа и возможность после университета устроиться на республиканское телевидение. Но «мальчик» побоялся и уехал с родителями туда, где не было ни работы, ни таких возможностей.

Переехали они в глубинку, и работать Юрий пошел на заправку, а фотографировал только «для души» местные красоты да семейный быт. Женился, у них родилась дочь. Жили у родителей. Но мама поставила ультиматум: «Или мы, или они». И Юрий выбрал папу-маму, развелся, тем более что жена явно не дотягивала до его идеала женщины, постоянно хотела денег и перечила свекрови.

Через 10 лет жизнь подарила ему еще один шанс реализоваться в профессии фотографа. В районной газете был нужен фотокорреспондент, и мама отнесла в редакцию его старые снимки. Юрия взяли, дали комнату в общежитии.

В те годы в стране появилась возможность заниматься предпринимательством, вести свое дело. Знакомые фотографы открывали свои студии, ездили по школам и садикам в поисках заказов, снимали свадьбы. Юрий насмехался над «доморощенными специалистами», критиковал их снимки, высмеивал, что высокое искусство фотографии превратили в ремесло.

Фототехника развивалась стремительно. Появились цифровые фотоаппараты, которые больше не требовали фотолабораторий. Корреспонденты снимали репортажи сами, и ставку фотографа сократили.

Друзья родителей, которые много лет назад уехали в Москву, предложили Юрию пожить у них первое время, чтобы поискать работу по специальности. Но родители снова наметили переезд, и Юрий поехал с ними. Иначе кто же их в старости дохаживать будет?

Сейчас Юрию уже шестой десяток. Он поседел, растерял былую моложавость, которой гордился. Любовь к алкоголю переросла в зависимость. Юрий не работает, живет за счет родителей-пенсионеров и случайных заработков и страшно завидует частным фотографам, которые, по его мнению, «гребут деньги лопатой». Друзей у него нет. Взрослая дочь, которая уже своего сына в школу отправила, знать его не желает. Правда, он еще мечтает, что встретит женщину, которая будет любить его безусловной любовью, и создаст с ней настоящую крепкую семью. Если мама избранницу одобрит.

В этой истории длиною в целую жизнь Юрий так и не сепарировался от мамы да и не особенно к этому стремился. Он не живет своей взрослой, отдельной жизнью и убедил себя, что его долг — быть рядом с родителями. Все ждет, когда и на ком мама жениться позволит. А ведь сам уже дедушка.

Человек может ждать разрешения на свою желанную жизнь от мамы или папы. И тогда он не замечает, что его жизнь уже наступила, идет прямо здесь и сейчас. В такой жизни, когда мы еще ждем от кого-то разрешения, мало удовольствия, радости и смысла. Это ощущение беспросветной рутины, все вокруг воспринимается как однообразное, пресное, неинтересное. Это

может быть нелюбимая работа или неинтересные человеку дела, то, в чем он не видит смысла и от чего не получает удовлетворения, но оно занимает большую часть его времени. Он просто терпит все это и ждет.

Давайте рассмотрим на примерах, как может проявляться «не своя жизнь»

1. Человек не дорожит своим здоровьем, у него есть вредные привычки и зависимости. Он злоупотребляет алкоголем, курит, не бережет себя или наказывает разными способами: например, сильно переедает, стремясь получить хоть какое-то удовольствие в жизни. Но эмоциональный голод едой не утолить, и после переедания всегда наступает вина за эти срывы и наказание в виде самокритики и/или самоистязания голодом. Чтобы почувствовать себя живым, человек также может подвергать свою жизнь риску и зависеть от выброса адреналина.
2. Человек в состоянии «не своя жизнь» может быть ориентирован только на результат, конечную цель, не чувствуя удовольствие и радость от процесса. Ему нужны медали, награды, почести, а все остальное он просто пережидает и терпит. А еще важнее произвести впечатление на других, чем радоваться и получать удовольствие самому.
3. У человека может быть много критики и зависти по отношению к окружающим. Он видит у других то, что хочет иметь сам, но не может себе позволить, поэтому грустит и завидует: *«Везет же некоторым!»* Он может еще и ругать людей за то, что у них есть, а у других нет: *«Ишь, дом двухэтажный построил, на дорогой машине ездит! Люди от зарплаты до зарплаты живут, а он жирует»*. Критикующие обесценивают других разными способами

и пытаются убедить себя, что у других все тоже плохо или хуже, чем у них, чтобы так хоть немного возвысить себя. Так поступал Юрий из нашей истории. Критикуя работу коллег, он считал себя лучше, профессиональнее, хотя сам был не у дел.

4. Жизнь как черновик. Человек откладывает многое на потом, не заявляя о себе. Ему кажется, что лучший момент проявить себя не сейчас. Это может быть связано с ожиданием, что все случится само собой или только так, как он придумал. Он уверен: *«Нужно только подождать — и все будет так, как я хочу. Или само собой разрешится».*
5. «Не своя жизнь» может проявляться и так: много действий, а результата нет, так как действия эти хаотичные, непоследовательные и не в сторону желаемого, а вообще в другом направлении. Например, нужно написать статью или пост, а человек вместо этого начинает уборку или отвлекается на просмотр социальных сетей. Или, как ребенок, уходит в сиюминутные удовольствия: поесть, посмотреть кино, погулять. Он не может расставлять приоритеты, планировать и следовать плану.

   В таком состоянии человеку все время хочется куда-то бежать, чтобы не остановиться и не понять, что происходит на самом деле, не увидеть реальность такой, какая она есть. Это образ жизни «белка в колесе», или поведение-избегание. При этом люди сами не понимают, куда и зачем бегут.
6. Человек с проявлением незавершенной сепарации «не своя жизнь» живет чужими интересами. Он старается угодить другим, быть хорошим для них. Он еще послушен родительским посланиям и воспроизводит свои детские решения в виде поведения «Радуй других, будь сильным, не чувствуй сам» и др. Человек живет по принципам

и правилам, которые не приносят ему радости и неполезны: «Я должен делать то, что мне говорят родители», «Я должен делать все правильно, идеально», «Я должен всем помогать, даже вопреки своим интересам».

7. Может быть и так, что человек из лояльности к своей семье и роду повторяет и проживает тяжелые сценарии и судьбы близких и родных людей. Так может действовать закон принадлежности, о котором речь пойдет ниже.

Словом, проявления «не своей жизни» разные, но есть общее:

> **«Я не принимаю и не вижу то, что есть. Я не согласен с тем, что есть. Я ждал и жду другого и по-другому. Я жду, что это сделает мне кто-то извне. Или я жду, что это случится само собой, чудесным образом».**

Главное — это несогласие со своим прошлым и настоящим: *«Я никогда не согласен с реальным миром, потому что думаю, что могу изменить свое прошлое через свое настоящее или будущее. И есть страх, что если я соглашусь с тем, как есть, то в мой выдуманный, чаще всего идеализированный мир я никогда не смогу попасть».* А ничего и никого идеального нет и быть не может. И в желаемое радостное будущее мы можем прийти из настоящего, если признаем все как есть, увидим возможности и будем использовать их, делая выбор.

Для решения проблем взрослые могут:

1. Использовать автоматизмы — прошлые стратегии поведения. Тогда человек входит в свой детский сценарий и бессознательно воспринимает жизнь детскими глазами. В этом случае его восприятие и мышление искажены и какие-то аспекты реальности преувеличиваются,

а какие-то преуменьшаются или совсем не замечаются. Или можно сказать, что часть реальности игнорируется.

2. Быть осознанным и реагировать из настоящего, проживать свою жизнь по-взрослому, с полной ответственностью за нее.

Игры с реальностью, или Что мы делаем, чтобы не решать проблемы

Игнорирование. Человек упускает, не слышит и не видит информацию, направленную на решение какой-то проблемы, упускает возможности. Кто-то видит их, использует. А люди с ощущением «не своей жизни» игнорируют, чтобы остаться в привычном замкнутом круге.

Ян Стюарт и Вэнн Джойнс выделяют несколько **видов игнорирования.**

- **Ничегонеделание.** Вместо того чтобы использовать энергию для решения проблемы, человек бездействует, не делает того, что ведет к достижению цели, игнорирует свою способность действовать исходя из своих желаний и потребностей. Это четко видно в истории Юрия.
- **Сверхадаптация.** Человек к чему-то чрезмерно приспосабливается. Такие люди стараются угодить другим, помогают в ущерб себе. Фокус внимания на потребностях других: «Чего хотите? Чем вас порадовать?» Такой человек игнорирует возможность действовать с учетом своих желаний и потребностей (пример Веры).
- **Возбуждение.** Человек совершает действия, которые не ведут к решению. Вместо решения проблемы энергия тратится на поддержание состояния.

- **Беспомощность как насилие.** Это когда через свою беспомощность человек вынуждает другого делать так, как хочет он. Приведем пример:

Алла живет с мамой и сообщает ей, что собирается выйти замуж и переехать к мужу. И тут мама неожиданно «заболевает». Врачи не находят у нее никаких серьезных недугов, но мама продолжает жаловаться на состояние здоровья. Алла чувствует себя виноватой и отказывается от переезда, чтобы ухаживать за мамой.

Это и есть насилие через беспомощность.

Любое игнорирование сопровождается преувеличением какого-то аспекта реальности. Часть реальности человек раздувает до огромных размеров. Так делает герой истории Юрий, утверждая, что без него родителей в старости дохаживать некому будет. Но родители еще в состоянии о себе позаботиться, и рядом с ними живет младший брат Юрия с семьей, который по возможности родителям помогает. То есть проблему Юрий сильно преувеличивает.

Человеку с мыслями и ощущением «Я живу не своей жизнью» свойственно характерное поведение и восприятие. Он ждет «подходящего момента»; откладывает; не действует; зацикливается на своих ожиданиях; чувствует, что должен другим.

Чтобы что-то изменить, сначала нужно увидеть все как есть, свои возможности и «невозможности». И тогда мы можем делать выбор и действовать исходя из реальных своих возможностей и желаний.

«Я как ты». Закон принадлежности

Весь мир состоит из систем. Система — это совокупность элементов, связанных между собой. В любых системах есть определенные законы и порядки, которые регулируют взаимодействие и отношения отдельных элементов. Семья — это тоже система. Берт Хеллингер обнаружил и описал основные законы и порядки, которые действуют в семейных системах. Если они нарушаются, то не будет порядка в семье и в жизни отдельных членов этой семьи, даже если сами они ничего не нарушали. И тогда человеку трудно жить своей жизнью и сепарироваться.

Мы рассмотрим три закона: закон принадлежности, закон иерархии и закон баланса, расскажем, как они проявляются в семейных системах и как их нарушение ведет нас к «не своей жизни».

Закон принадлежности гласит, что каждый член семейной системы имеет право на принадлежность к ней. Если человек родился в своей семье, то он всегда принадлежит к ней без условий и причин. Принадлежность связана с нашей архетипичной памятью и с тем, что в группе выжить легче, чем поодиночке. Следствие принадлежности — лояльность, «Я как ты, мама».

Алена с маленькой дочкой живет в одном доме со своей мамой Ольгой и бабушкой. «В джазе только девушки», — шутит она. Хотя порой ей не до смеха. В их доме не редкость громкие ссоры и скандалы. Бывает, не общаются друг с другом неделями. Бабушка рассказывала о дедушке Алены, говорила, что жить с ним было невозможно из-за его пьянства. Мама вспоминала, что когда отец выпивал, то начинал бушевать, и бабушка хватала дочь, и вместе со старшими детьми они убегали из дома куда глаза глядят. Бабушка постоянно боялась за себя и за детей. Так

они прожили 20 лет. Потом дедушка умер, и бабушка осталась одна с младшей дочерью, мамой Алены. За Ольгой ухаживали приличные парни, один был из очень хорошей семьи, но мама Алены выбрала ее отца, который оказался не очень надежным спутником и тоже имел проблемы с алкоголем, как дедушка. С ним Ольга прожила 10 лет, потом не выдержала запоев и развелась. Сама Алена вышла замуж за мужчину, которого любила. Он тоже оказался любителем выпить. «Я же тебе говорила, что все мужчины одинаковые, — напомнила мама Алене, — гуляют, пьют да изменяют, денег не приносят. Толку от них никакого, и ничего хорошего от них и ждать не стоит. Я вот нажилась. Одной лучше. Надеяться можно только на себя. Не терпи, разводись». Алена развелась с мужем почти сразу после рождения дочки. Но построить новые отношения не получается. Недавно познакомилась с интересным мужчиной. Оказалось, живет на съемной квартире, без стабильной работы. Симпатичный и веселый парень, но выпивает по выходным. Алена не стала продолжать общение. Может быть, права мама: одной лучше.

В этой истории видно, как несколько поколений женщин бессознательно выбирают один и тот же тип мужчин, игнорируя реальность. Женщины страдают, терпят в отношениях, проявляя сверхадаптацию и беспомощность, и затем не выдерживают, остаются одни. В доме звучат слова о недостойности, неполноценности, ненужности мужчин. Мужчин не уважают и выбирают именно таких, чтобы это подтверждать. Послания «Брак — это страдание», «Мужчины — плохие. От них только проблемы», «Одной лучше» передаются от матери к дочери. И у Алены, у ее мамы и бабушки проявляется лояльность: *«Чтобы принадлежать к вам, женщинам рода, я тоже буду несчастлива в браке. А лучше буду одна».*

Из лояльности к своему роду или матери человек может страдать, болеть, быть бедным или даже умереть. Мы можем проживать похожие типичные родовые сценарии, выбирать такие же шаблоны поведения и не жить своей жизнью. Мы повторяем что-то тяжелое, чтобы быть как они, принадлежать к своей системе, своей семье. Думаем, что только так можем сохранять с ними связь. Есть бессознательный страх оказаться чужим среди своих, быть белой вороной. Это страх изгнания, страх исключения из семьи.

Это бессознательное **детское восприятие принадлежности и связи:** *«Я принадлежу к семье, если я делаю так же, как ты, если я такой же, как и ты, мама, бабушка, прабабушка».*

Вот некоторые проявления лояльности как следствия принадлежности:

- Я, как и ты, мама, одинока.
- Я, как и ты, мама, болею той же болезнью.
- Я, как и ты, мама, страдаю: печалюсь, злюсь, тревожусь.
- Я, как и ты, мама, много работаю.
- Я, как и ты, мама, бедная и живу в долгах.

Выход — это осознание: то, как жили предки, — это их способ выжить и быть в безопасности. Прежние установки и действия помогли им в тот момент оставаться живыми и продолжить род. А сейчас в нашей жизни это может уже не помогать или даже мешать.

По закону принадлежности все мы относимся к своему роду с момента появления на свет. Мы навсегда часть своей семьи по праву рождения.

Взрослое понимание состоит вот в чем: «*Мне не нужно повторять тяжелый опыт предков, чтобы принадлежать к своей семейной системе*». Родители обычно хотят, чтобы их страдания

не были напрасными и чтобы потомки жили лучше, чем они сами, были успешнее, богаче и счастливее.

«Даже если я буду здоров, успешен и счастлив, я все равно принадлежу к своему роду по праву рождения».

Нарушение закона принадлежности может проявляться и тогда, когда кого-то исключают из семейной системы, забывая или скрывая его принадлежность к семье, потому что стыдно. Под исключением понимают нежелание членов системы признавать полную принадлежность к ней других участников. Например, отказываются от кого-то из родственников, если он совершил недостойный, по их мнению, поступок, проявил непослушание. Часто исключают из семейной системы тех, кто совершил преступление или суицид. Исключенными могут быть неверные мужья и жены или незаконнорожденные дети. Это приводит к тому, что другой член системы может занять место исключенного и повторять его судьбу. У него тоже может быть ощущение «Я не на своем месте» или «Я живу не своей жизнью».

«Я позабочусь о тебе, мамочка». Закон иерархии

«Я не могла понять, почему мне в какой-то момент стало невыносимо находиться рядом с мамой, — рассказывает Мария. — Она то обижалась на меня, то скандалила на пустом месте, то бросала трубку. Я была в недоумении и очень расстраивалась. Или вдруг мама писала мне в мессенджере словно с вызовом, без имени: “Привет, как дела?” Могла вдруг обидеться и написать: “Пока, разговор окончен”. Или “Я тебе не тряпка, чтобы вытирать об меня ноги”, или еще что-то в этом роде. Я вспомнила,

что точно так же она вела себя с моим отцом, с которым она в разводе. Порой мама присылала мне в мессенджере фривольные стишки, которыми делятся только с подружками. Или вдруг упрекала, что я ее разлюбила.

С братом такого не было. Им мама гордилась и всегда ставила мне в пример. Мне всегда казалось, что брата мама любит больше, чем меня, и я с этим давно смирилась. Когда мама рассталась с отцом, я видела, как ей тяжело воспитывать нас. Я решила взять на себя часть ее забот. Старалась сделать ее жизнь проще и легче: убирала в доме, готовила на всех еду. Думала в первую очередь о том, что нужно маме, начала о ней заботиться, опекать ее. Я водила маму в магазин, выбирала ей одежду, она при этом работала, была активной и вполне могла все это делать сама. Но мне так хотелось сделать маме приятное, чтобы она порадовалась, меня заметила и одобрила. И мама поначалу радовалась, но со временем стала относиться к этому как должному. А брат по-прежнему был маминым светом в окошке.

Однажды мама попросила меня проверить ее телефон, что-то было с контактами, и я увидела, что брат записан как "Любимый сын", а я просто по имени и фамилии — "Мария Попова". Не дочь и не доченька, не говоря уж о "Любимой доченьке". Почему так, я не знаю. Это несправедливо! Мне так больно, грустно и обидно».

Если у нас есть мысли и чувства, что мы что-то должны своей маме, и мы начинаем ее жалеть, опекать, защищать, делать за нее то, что она способна сделать сама, то мы занимаем не свое место в иерархии и замещаем для мамы ее маму или папу.

Закон иерархии говорит: те, кто пришел в систему раньше, имеют более высокий ранг в системе. Они всегда будут старше,

и у них есть преимущество перед теми, кто вошел в систему позже. Это закон преемственности поколений и передачи опыта от старших к младшим. Иерархия — это уважение и порядок. А порядок в семейных системах таков: сначала родители, а потом уже дети. Без родителей не было бы детей. Родители большие, а ребенок маленький. Самый главный подарок от родителей — это жизнь. И поэтому любой родитель заслуживает признания и уважения как «тот, благодаря которому я есть и есть моя жизнь». Новая семейная система имеет приоритет перед старой. Например, когда человек вступает в брак, он создает новую супружескую семейную систему, и она имеет приоритет перед его родительской системой. Нарушение этого порядка, когда связь взрослого ребенка с родителями сильнее, чем с супругом или со своими детьми, может привести к ослаблению и распаду новой системы.

Если в семье соблюдается иерархия, то ребенок берет от родителей любовь, заботу, энергию, силу, наполняется, вырастает. Повзрослев, он тогда может отделиться от родителей, создать свою семью и передать полученное дальше, собственным детям. Это похоже на полноводную реку, где вода свободно течет сверху вниз, ничто не препятствует ее движению. Если иерархия нарушается, это похоже на попытку изменить движение реки, повернуть ее вспять или изменить русло. И это вмешательство в естественный ход течения имеет тяжелые последствия: река может превратиться в болото или исчезнуть. Если дети занимают не свое место, то они не могут жить своей полной жизнью. Для закона иерархии как нельзя лучше подходит мудрая поговорка «*Знай свое место*» или пословица *«Каждый сверчок знай свой шесток»*.

Нарушение иерархии в детско-родительских отношениях может проявляться несколькими способами.

- **Высокомерие.** Дети считают родителей неподходящими, обвиняют, осуждают, стыдятся, презирают, не уважают.

Последствия этого — дети теряют почву под ногами и перестают ценить самих себя и свою жизнь. И это мешает сепарироваться. Осуждает ребенок не со своего детского места. Любое осуждение — это позиция свысока, сверху, над родителем.

Ребенок из детской позиции тоже может злиться на своих родителей. Но это «Я злюсь, когда мне плохо». А в высокомерии — «Я не только злюсь, но и осуждаю». В высокомерии человек себя ведет так, как будто он выше других, более важен, более ценен и умен.

- **Ребенок как родитель для своего родителя.** Когда родители сами не проходят эмоциональную сепарацию со своими родителями, то все незавершенные чувства по отношению к ним и ожидания от них могут перенести на своего ребенка. Они бессознательно делают из ребенка себе «мамочку», которая идеально любит.

Если женщина не согласна с той матерью, которая есть, хочет другую, получше, то на своего ребенка она может бессознательно переносить ожидание, что ребенок станет той самой идеальной матерью, будет любить ее так, как она этого хочет. И тогда есть много ожиданий того, что ребенок должен, чтобы сделать маму счастливой. Когда мать делает из своего ребенка «идеальную мамочку», тогда ему трудно быть на своем месте. Многие дети нянчатся со своей мамой, давая ей то, что она хотела бы получить еще от своей мамы. И это может затянуться на долгие годы. И тогда сил и энергии на свою жизнь у взрослого ребенка уже не остается. Когда мы берем чужое, нам трудно брать и нести свое.

Здесь ребенок свое основное время и силы направляет на родителей, на заботу о них и внимание к ним. Он «удочеряет»

или «усыновляет» своих родителей. Ставит их интересы, желания и потребности выше своих, забывая о себе, собственных партнерах, детях, карьере. Последствия этого нарушения иерархии — нет сил на свою жизнь, а чаще всего и своей жизни нет. Именно это мы видим в историях Веры и Марии.

Важно не путать это с реальной немощью родителей, когда они уже физически не могут что-то делать сами; тогда дети должны поддержать родителей, помочь… Но и в этом случае нужно самому оставаться ребенком, то есть не давать родителям больше своих сил и давать не свысока, как родитель, а помогать, уважая их. В такой ситуации ребенок сможет оставить силы и для себя, и для своей жизни, и их хватит и на помощь родителям. В другом случае у него сил может не остаться совсем, но этого все равно будет мало, потому что ни один ребенок не заменит своим родителям их маму и папу.

- **Ребенок на месте партнера (мужа или жены) для родителя.** Это происходит, когда ребенок становится на один уровень с родителем и оказывается равным по иерархии. Сын может психологически, эмоционально замещать мужа для мамы, а дочь — стать «женой» для папы. Последствия этого — конкурентные, конфликтные отношения с родителем своего пола и проблемы в личной жизни. Например, если сын становится «мужем» для мамы, он начинает конкурировать с отцом за партнерское место. И такому мужчине сложно найти себе женщину, так как она всегда будет проигрывать матери как жена в восхищении, обожании и нежности.

Но сколько бы ребенок ни давал, он не сможет заполнить внутреннюю пустоту у мамы и решить ее проблемы с ее мамой или супругом, потому что он всего лишь ребенок. Любые обиды

и претензии к детям по поводу недостаточности любви, внимания и заботы — это на самом деле претензии к своим родителям, ожидания от них. Родители пытаются через детей получить то, что еще хотят получить от своих мамы или папы.

- **Ребенок на месте подружки для мамы.** Иногда можно услышать: «Дочь — моя лучшая подруга» или «Мама мне как подруга. Мы с ней вместе гуляем, в кино ходим, по магазинам, все обсуждаем. Я могу ей рассказать любые подробности своей личной жизни». И это тоже может указывать на нарушение иерархии.

Ребенок не может быть подругой, а тем более лучшей. Подруга — это равная фигура. У мамы должны быть свои подруги, а у дочери — свои. Это не исключает совместного времяпрепровождения, но важно не переходить границы: ребенок не должен знать интимных подробностей отношений родителей. Нельзя жаловаться ему на своего супруга, потому что ребенок любит родителей одинаково. И если он на стороне мамы, то против папы, и это рано или поздно переходит во внутриличностный конфликт. Так было у Софии.

> *«Мама пришла расстроенная и пожаловалась мне на отца, с которым у нее в тот момент было много ссор, — рассказывает София. — Мама увидела, как отец едет в машине с другой женщиной. Мне было 13 лет. Я видела, как было плохо маме, она плакала. Я позвонила отцу, прокричала ему: “Знаешь, какой ты подлец, папочка!” И бросила трубку. Только сейчас, спустя годы, я понимаю, что вмешалась не в свое дело и у меня не было права судить и обвинять отца, указывать ему, как жить. Это его жизнь, они с мамой, как взрослые, должны были в этом разобраться*

сами. Но тогда я еще долго вмешивалась в их отношения, становясь то на сторону отца, то на сторону матери, мирила их или заступалась за мать. И отношения с отцом были тяжелыми. Я смотрела на него с презрением, свысока, осуждала. В отношениях долго была отчужденность. Я не могла его ни о чем попросить, позвонить, поговорить. Было ощущение, что у меня нет отца».

Во всех этих ситуациях у детей могут быть свои вторичные выгоды — чувство важности, значимости и превосходства. Но цена за это может быть очень высокой — «не своя жизнь».

Выход из всех ситуаций, которые мы описали выше, — принятие и согласие с мамой, такой, какая она есть, уважение к ее судьбе и всему, что к ней относится.

Уважение и благодарность родителям помогают внутренне отделиться от них и начать жить свою жизнь.

Нужно знать и занимать свое место в любых отношениях: быть с родителями — меньшими, с партнерами — равными, с детьми — большими.

«Я спасу тебя, мама!», или Кто кому и что должен. Закон баланса «давать» и «брать»

Елена в командировке. Вечером ей звонит мама и жалуется на плохое самочувствие, подробно описывая, что и как у нее болит. Мама всегда жаловалась Елене на каждое болезненное ощущение, и дочь начала бояться за ее здоровье. По любой жалобе тут же бежит в аптеки покупать

лекарства. После работы мчится к маме, бросая любые дела, делает массаж, ставит банки, растирает больные ноги... При этом мама физически еще достаточно активная, работает и совсем не беспомощная.

С возрастом жалоб у мамы становилось все больше. «Мама не справится, — думала дочь, — я не могу ее оставить одну». Елене хотелось стать учителем, но она пошла учиться в медицинский колледж, чтобы лечить маму.

Однажды Елена весело проводила время в компании друзей, и ей позвонила мама. «Ты где?» — «Я у подруги, у Даши, мам», — ответила дочь. Мама погрустнела и сказала, что плохо себя чувствует. Елена предложила ей выпить лекарство, на что услышала возмущенное: «Какие лекарства, что мне поможет?! Мне срочно нужен укол обезболивающего! И у меня очень тоскливо на душе». Елена расстроилась, ей не хотелось уезжать с вечеринки. Но она ответила матери, что скоро приедет.

Мы видим в этой истории путаницу ролей и нарушение иерархии. Родителям жалуются дети. И взрослые, словно добрые волшебники, решают их проблемы. Мама подует на пальчик или поцелует — и уже не так больно. Отведет к врачу, обнимет и успокоит — и ребенку становится лучше. Жалуясь «Мне плохо, спаси меня», родитель приглашает ребенка на место своего родителя, ищет того самого ощущения, «волшебного избавления» от проблем, утешения. Ждет взрослого, который скажет: «Не бойся, все будет хорошо». Но сколько бы ребенок так ни говорил, этого всегда будет мало. Потому что ни один ребенок не скажет эту фразу так, как родитель.

Ребенок способен сделать лишь то, что в его силах. Он может посочувствовать, но дать всеобъемлющую родительскую любовь

и утешение не способен никогда, даже если будет сильно стараться. В итоге он почувствует только бессилие и усталость.

Отношения между людьми начинаются с того, что мы что-то даем или берем. Берт Хеллингер говорил, что самое важное в соблюдении баланса — это последовательность. Сначала происходит принятие родителей, и только тогда мы можем что-то взять от них, чтобы потом давать.

Закон баланса проявляется между равными и неравными по иерархии членами семейной системы по-разному. В детско-родительских отношениях родители дают, а дети берут. Родители дают жизнь и заботу, а дети берут и передают это дальше, своим детям. Мы ничего не должны своим родителям за жизнь. Конечно, для взрослого ребенка естественно позаботиться о них в старости, когда они сами уже этого не смогут. Но пока родители в силах, нужно это уважать и не делать за них то, что они в состоянии сделать сами.

Нужно понимать, что мама жила задолго до вашего рождения и как-то решала все проблемы без вашей помощи. Она взрослая, может о себе позаботиться. Мама справится.

Когда дети занимают не свое место рядом с мамой, то баланс «давать» и «брать» нарушается. Возникает состояние опустошенности, нет желания и сил на свою семью, работу, проекты.

Настя переехала от родителей почти сразу после университета. В новом городе нашла работу, которая ей искренне нравилась, и стала успешной в своей отрасли. Затем неожиданно вернулась. «Мама развелась с отцом, у нее тяжелый период». Девушка чувствовала себя обязанной вернуть долг, поддержать маму, облегчить ее переживания. С тех пор прошло восемь лет. Настя так и живет с мамой. Работает в сфере, которая ей не нравится. Своей семьи у Насти тоже нет. Жизнь будто проходит мимо.

Но зато мама спокойна. Они живут втроем: Настя, мама и их собака. Настя часто жалуется, что в последнее время у нее совсем нет сил, энергии ни на что не хватает.

Мы видим, что девушка замещает маме ушедшего партнера. Всю себя она посвящает спасению мамы от одиночества. На свою жизнь сил не остается.

Когда мы взрослые, энергия и силы в первую очередь должны направляться на себя, потом на свою семью, мужа, детей и только потом — на родителей. Если ребенок отдает слишком много энергии родителям, опекает их, то это может отражаться на разных сферах его жизни: здоровье, работе, личных отношениях.

Ребенок может стараться спасать маму и нянчиться с ней, в глубине души ожидая, что мама все-таки станет животворящим источником любви и тепла и он сполна получит все то, чего ему не хватило в детстве. Это ожидание — иллюзия, потому что то, в чем ребенок нуждался в детстве, уже не нужно ему взрослому.

Если мы в отношениях с мамой исполняем роль родителя, то в отношениях с партнером мы можем быть в роли ребенка. И тогда партнеры играют в игру «Кто из нас двоих будет главным психологическим малышом», чьи потребности мы будем удовлетворять в первую очередь. И тогда звучат фразы: *«Ты мне должен», «Ты мне должна»,* и обычно за этим стоят претензии к собственным родителям и какие-то еще ожидания от них.

«Я дам своему ребенку все, чего не было у меня». Как мы пытаемся «переписать» собственное детство

Иногда с помощью детей родители пытаются «переписать» свою жизнь или детство, и это еще одна из форм проявления «не своей жизни».

«Даша, у нас впереди ответственный конкурс. Тебе нужно спеть как можно лучше, поэтому будем заниматься не два раза в неделю, а четыре». Надежда напутствует 12-летнюю дочь и радуется: наконец-то в ее семье будет певица. Она сама в детстве мечтала о том, чтобы петь на сцене. Но разве ее кто-то об этом спрашивал? Когда Наде было пять лет, родилась младшая сестра, через два года — младший брат. Ей, как старшей, нужно было за ними присматривать. Мама так и говорила, передавая на руки укутанный сверток с братом: «Теперь ты за него отвечаешь». Когда Наде было 12, у нее появилась обязанность: готовить еду для семьи. Надя помнит, как в детстве постоянно гуляла с коляской, потом готовила, забирала брата с сестрой из детского сада. Она пела сестре и брату колыбельные и мечтала о сцене. «Детства не было», — вздыхает Надежда. Отношения с матерью всегда были сложными. Мама могла сорваться на старшей дочери, высказать, что та плохо следит за братом и сестрой, была часто недовольна Надей, могла даже ударить, за что Надя до сих пор на маму обижена. Надя рано уехала из дома и не любила туда приезжать. Мамы уже нет в живых, но Наде до сих пор горько вспоминать детские годы.

Когда у нее родилась дочь Даша, решила сразу: у Даши все будет и обязательно будет музыка. А там, глядишь, вырастет известной певицей. Дочери Надя посвящает все свое время. У девочки тоже свободного времени почти нет: музыкальная школа, занятия по вокалу, конкурсы, еще и танцевальный кружок. Вот только Даша плохо старается. Улучив минутку девочка тихонько рисует. Скоро вокальный конкурс, нужно много петь, репетировать номер. Надя говорит дочери: «Рисовать — это скучно. А выступать на сцене — увлекательно и интересно!»

Правда, на прошлых конкурсах Даше немного не повезло. Заняла пятое место. «Живем уже на занятиях, — говорит Надежда дочери. — Эх, мне бы такие возможности в детстве! Надо больше стараться, Даша». У Даши есть способности к пению, но сама Надежда поет намного лучше — в детстве подружки заслушивались, когда она запевала. Можно было после школы поступать в музыкальное училище или в институт, но мама сказала, что это не профессия. И Надя пошла учиться на бухгалтера — надежнее для жизни. Все заработанное Надя тратит на дочь, на ее музыкальное развитие. «Пусть у нее будет все самое лучшее, то, чего не было у меня в детстве», — думает Надя

На долгожданном конкурсе был полный провал! На репетициях Даша пела неплохо. Но на сцене после первого куплета, спетого слабым голосом, забыла слова, покраснела и убежала за кулисы, а потом долго плакала. Встревоженная Надя обратилась к психологу. Что происходит с дочерью?

Многие родители пытаются прожить жизнь своей мечты через собственных детей. Но это не делает счастливыми ни тех, ни других. Надя, у которой не было желанной жизни, снова живет не своей. Она считает дочь собственностью, пытается прожить через нее не прожитое в детстве, дать то, чего сама была лишена. Делает она это вроде из любви. Но на самом деле это родительский эгоизм и попытка решить внутренние эмоциональные проблемы за счет своего ребенка. У ее дочери нет своего детства, своей жизни, потому что девочка хочет совсем другого. Вместо того чтобы дать дочери реализовываться в том, что ей хочется, а самой искать возможность петь и делать то, что нравится до сих пор, Надя пытается навязать свое мнение. Это желание прожить свою жизнь заново через ребенка: «Я делаю из жизни ребенка

свою идеальную жизнь, другую судьбу для себя». Когда ребенок занимается не тем, что ему нравится, он все делает через силу, и рано или поздно возникает апатия, усталость, саботаж. Плохо и тяжело всем. У всех *не своя жизнь.* Есть мамы, которые, желая лучшего для детей, живут по принципу «Я прожила свою жизнь, проживу и твою». И это создает препятствия для отделения и сепарации.

Давайте рассмотрим, какие еще **действия и состояния родителей могут препятствовать сепарации.**

- **Слияние с ребенком.** Мама не допускает мысли, что ребенок может думать и чувствовать по-другому, считает его продолжением себя или своей собственностью, словно у них одна жизнь. Это эффект не перерезанной вовремя пуповины, о котором шла речь в первой главе.
- **Тревожность мамы.** У нее внутри много беспокойства, ощущение, что мир опасный, вокруг много угроз. Главная задача — защищать ребенка от всех опасностей, охранять его жизнь. Ее призма восприятия может быть последствием какого-то личного травматичного опыта. Мир ребенка окрашен маминым чувством страха и тревоги: «Я прожила жизнь и лучше тебя знаю», «Я испытала это на своей шкуре», «Я обожглась, а тебе этого не желаю. Слушай меня, и все будет хорошо». Мама бессознательно проецирует страхи на ребенка, создает ему много ограничений и лишает возможности получать собственный опыт, который в дальнейшем помогает отделиться. Об этом шла речь в главе «Инфантилизм».
- **Неуверенность в себе, своей ценности, значимости.** В аспекте родительства мама получает ощущение ценности и значимости и делает все, чтобы быть хорошей, идеальной мамой, а главное — быть всегда нужной. Это

гиперопекающая мама, и главный критерий воспитания — чтобы ребенок был зависим и не делал лишних телодвижений. Ребенка растят будто в оранжерее. Он смотрит на жизнь, которая происходит где-то там, за стеклом.

- **Страх потерять контроль.** Стремление все контролировать тоже препятствует сепарации. Часть родителей не желает терять свою власть и делает ребенка полностью зависимым от себя, несамостоятельным, ограничивает его свободу. «Это нельзя. Это неправильно. Так не пойдет. Я знаю, как надо. Ты ничего не понимаешь». За этим стоит много страхов. Ребенку это удобно. Мама с ним нянчится: ходит уже со взрослым ребенком в поликлинику, в магазин, решает все его проблемы. Весь мир ребенка — это мир его матери. В детстве он сам не может решить конфликт с другими детьми, зовет маму. Она порой полностью ограждает ребенка от среды сверстников, где он учится общаться с ровесниками, а затем ограждает от друзей, отношений и от собственной жизни.
- **Собственная нереализованность.** Бывает, у мамы нет личной жизни — мужчины, подруг, хобби, — есть только неинтересная работа. Мама ходит на работу, потом в магазин — и сразу домой, к ребенку. Он становится смыслом ее жизни. Но маме важно получать разные эмоции, и ребенок начинает бессознательно замещать ей то друзей-подруг, то партнера, то собственную маму, то врачей — словом, самых разных людей. И тогда маме страшно отпустить ребенка в отдельную жизнь, потому что это равносильно потере смысла своей жизни. Мама делает все, чтобы ребенок не взрослел, не был самостоятельным, чего-то боялся, чтобы он был рядом всегда. Ребенок может быть в нескольких ролях, заполняя мамину жизнь целиком, и на другие роли в его собственной жизни его

уже не хватает. А правильное место у него с мамой только одно — это место ребенка.

В разные периоды времени детско-родительские отношения меняются. До 18–23 лет ребенок маленький — мама большая. Мама устанавливает правила, а ребенок им следует. Мама дает заботу, уход, питание, содержание, а ребенок все это берет.

Примерно после 23 начинаются другие отношения: взрослый ребенок — взрослая мама. Ребенок уже сам выбирает и решает, по каким правилам живет, и способен о себе позаботиться. Взрослые дети могут принимать помощь от родителей и в случае необходимости тоже оказывать им помощь.

А когда мама стареет, становится физически слабой и уже не может в полной мере сама о себе позаботиться, ребенок проявляет чуть больше заботы и помогает в том, что она сама для себя сделать не может. Здесь ребенок взрослый и большой, а родитель — взрослый, но как маленький (или слабый). В этот момент важно давать маме заботу и уход не с позиции превосходства, а из состояния благодарности за все то, что она смогла дать и сделать хорошего.

Как вернуть себе свою жизнь

Многие из нас ищут свободу вовне, требуют: «Дайте мне свободу». Но ее не дают, а берут. И это можно сделать только самому. Сепарация от родителей, от мамы может привести нас к еще большей независимости и автономии. У нас, как у взрослых, есть свобода выбора. Мы можем выбрать жить *свою жизнь*.

Иногда мы выбираем неподходящее, не видим новые возможности, застреваем в автоматизмах и проживаем старые сценарии, основанные на негативных детских решениях. И тогда мы не живем своей, взрослой жизнью. Как это может проживаться

во времени, описали психологи Эрик Берн и его последователь Тайби Кэлер. Они рассмотрели несколько шаблонов сценарного поведения.

1. **«Пока не»** — синдром откладывания. Человек проживает свою жизнь с лозунгом «Я не могу радоваться и получать удовольствие, пока я не…». Я не могу делать то, что хочу, пока не выращу детей; пока ухаживаю за родителями; пока не вышел на пенсию. Существуют многочисленные варианты этого сценария, но в каждом содержится мысль о том, что нечто хорошее не случится, пока что-то менее хорошее не закончится.

Выход — находить время и место для своих желаний в настоящем, здесь и сейчас.

2. **«После»** — «Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить». И тогда человек обесценивает момент радости: «Сейчас отличная вечеринка, но завтра будет болеть голова». Человек вниманием находится в завтрашнем дне и не живет сегодня. Трудно насладиться моментом в полную силу. Всегда есть мысли о негативном будущем.

Выход — решать проблемы по мере поступления, быть в настоящем моменте своей жизни. Это не значит забывать обо всем. Но необходимо осознанно присутствовать в моменте, чувствовать и ощущать его. Если радостно — радоваться сейчас. Если грустно — грустить. Быть здесь и сейчас, а не прогнозировать себе проблемы в будущем.

3. **«Никогда»** — в этом сценарии люди думают, что никогда не получат того, что больше всего хотят. Это похоже

на то, как голодный человек попадает за стол с яствами, говорит: «Этого не может быть» — и не протягивает руку, чтобы что-то съесть. В таком случае человек не делает шаг к своим возможностям. Цель может казаться такой большой и невозможной, что ничего не предпринимается. Люди видят только трудности и то, почему у них не получится.

Выход — идти к цели шаг за шагом, разбивать большую цель на маленькие.

4. **«Всегда».** Внутри звучит мысль: «Почему это всегда случается со мной?» Бессознательно люди наступают на одни и те же грабли, выбирают одно и то же, чтобы подтвердить свои негативные убеждения и ограничения. Они не учатся на своих ошибках. Раз за разом они могут выбирать низкооплачиваемую работу, плохой район для жизни, женщина может постоянно встречаться с женатыми мужчинами. Всегда выбирают то, что не устраивает, вместо того чтобы сделать новое и получить лучшее.

Выход — учиться на своих ошибках. Делать что-то новое, не как всегда, по-другому.

5. **«Почти».** Такие люди не доделывают до конца. В самый последний момент они останавливаются и не идут дальше. Могут не дочитать последнюю главу книги, почти добиться повышения по службе, но на решающем собеседовании не проявить себя. Да, можно не доделать то, что неинтересно. Не стоит читать книгу, которая не нравится. Но если для нас это ценно, то важно сделать все возможное, чтобы получить результат.

Выход — доделывать до конца то, что нам интересно и важно.

6. Этот сценарий может проживаться и в обесценивании результата, в ощущении **«всегда мало, всегда не то»**. Такие люди достигают цели, но не могут порадоваться этому, потому что уже видят другую цель, еще круче. Они могут говорить: «Да, но...» Да, я достиг этого, но это не то, что я хотел. И это не про «свою жизнь».

Выход — замечать и ценить то, что уже есть.

7. «Открытый конец». Достигнув очередной цели, человек не знает и не понимает, что делать дальше. Например, женщина вырастила четверых детей и провожает младшего учиться в другой город. С одной стороны, она рада за ребенка, с другой — чувствует грусть и растерянность и не знает, чем заполнить образовавшуюся пустоту.

Выход — жить дальше, слышать себя, быть в контакте со своими ценностями и ставить новые цели на их основе.

Многие ждут подходящего момента, чтобы начать свою жизнь, и не замечают, что она уже наступила. Наша жизнь началась с рождения и идет уже сейчас, она не ждет, в ней нет пауз и остановок. И все, что кажется «не то» и «не мое», — на самом деле наше. Это мы своими действиями или бездействием создали все, что есть сейчас в нашей взрослой жизни.

У многих есть убеждение, что главное — найти свое предназначение и тогда будет полная, яркая, насыщенная, какая-то особенная, своя жизнь. И люди перебирают разные специальности, неистово ищут свое предназначение, путая его с профессиональной реализацией. Но профессиональная самореализация — лишь часть предназначения. К предназначению относятся

также хобби, увлечения, то, что нравится делать, что мы любим, что дает радость, интерес и разнообразие.

Составляющая предназначения — миссия, то, что мы считаем самым важным делать для других, для мира. Миссия может и не совпадать с профессией и работой. Часто именно она помогает найти и обрести смысл в жизни. К предназначению еще относится «полезность», «нужность». Это то, что от нас хотят получить другие.

Предназначение — это: «Я делаю что-то значимое для себя каждый день. Я делаю все, что могу. Я проявляюсь. Я вижу во всем, что делаю, смысл и значимость для себя и других. Я получаю от всего, что делаю, удовлетворение и радость».

Предназначение — это не только что-то великое, грандиозное, масштабное. Это прежде всего умение находить смысл в самых простых, ежедневных делах и заботах *и получать удовольствие и радость прямо сейчас, от того, что есть сегодня и сейчас, от того, что я просто живу, от того, что я есть такой, какой есть.*

Своя жизнь — это еще и соблюдение баланса между разными важными сферами: родные, друзья, хобби, внимание к своему телу, личные отношения. Нужно расставлять приоритеты, видеть главное, ставить задачи, оставаться в контакте с реальностью и своими целями. Это также значит быть в моменте жизни: «Если я мама пятимесячного малыша, то сейчас я больше времени уделяю ему. Если я строю карьеру, то строю ее во всю силу, не откладывая, и получаю радость от этого пути. Если в приоритете у меня личные отношения, то нужно больше всего времени и сил посвящать им».

Возвращаясь к Вере, героине истории «Разве об этом я мечтала», можно сказать, что у нее сейчас есть приоритеты: построить отношения и вырасти в профессии, и этим ей и важно

заняться. Она уже воспитала детей. Родители пока тоже сами справляются. Если Вера сделает приоритетом личные отношения, это не значит, что она будет плохой матерью или плохой дочерью. Важно выбирать себя и свое «хорошо».

Жить свою жизнь — это умение выбирать, что сейчас для меня самое важное. Когда я не жду идеального, а чувствую, действую и живу здесь и сейчас, тогда моя жизнь принадлежит мне.

Многие откладывают свою жизнь, не соглашаясь со своим прошлым или настоящим. С тем, как было или есть. Но умение увидеть реальность такой, какая она есть, — это точка, с которой могут начаться перемены. Согласиться не значит остаться в ситуации, которая нас не устраивает. Наоборот, это возможность увидеть, где мы находимся на самом деле. Это момент, где мы понимаем, что есть прошлое, которое мы не можем изменить, и есть настоящее, в котором мы можем что-то изменить.

Невозможно переписать жизнь, начать ее заново. Возможно только продолжить жизнь с того места, где мы сейчас. Идти дальше туда, куда зовет душа.

Коротко о главном. *Идти туда, куда зовет душа*

- **Не своя жизнь — это когда человек большую часть времени находится в ожидании чего-то другого, лучшего или идеального.**
- **Проявления «не своей жизни» разные, но есть общее: «Я не принимаю и не вижу то, что есть. Я не согласен с тем, что есть. Я ждал и жду другого и по-другому. Я жду,**

что это другое сделает мне кто-то другой. Или я жду, что это другое случится само собой, чудесным образом».

- Чтобы что-то изменить, сначала нужно увидеть все как есть. И тогда мы можем делать выбор в рамках своей судьбы. Мы видим свои возможности и «невозможности», выбираем и действуем исходя из своих возможностей и желаний.
- Семья — это система. Если системные законы нарушаются, то не будет порядка в семье и в жизни отдельных членов этой семьи.
- Есть три основных закона.

  1. **По закону принадлежности у каждого в семье и роду есть строго определенное место.**
  2. **Закон иерархии говорит о том, что тот, кто пришел в систему раньше, обладает преимуществом перед тем, кто пришел позже. При этом новая семейная система имеет приоритет перед старой.**
  3. **Закон баланса между «брать» и «давать». Детско-родительские отношения — родитель дает, ничего не требуя взамен, ребенок берет. Вернуть долг за дар жизни невозможно!**

- Уважение и благодарность помогают принять силу от родителей, позволяют внутренне отделиться от них и начать жить свою жизнь.
- Предназначение — это: «Я делаю что-то значимое для себя каждый день. Я делаю все, что могу. Я проявляюсь каждый день. Я вижу во всем, что делаю, смысл и значимость для себя и других. Я получаю от всего того, что делаю, удовлетворение и радость».

- Жить свою жизнь — это умение выбирать себя и свои ценности.
- Когда я не жду идеального, а чувствую, действую и живу здесь и сейчас, тогда моя жизнь принадлежит мне.
- Невозможно переписать жизнь, начать ее заново. Возможно только продолжить жизнь с того места, где мы сейчас. Идти дальше туда, куда зовет душа.

Точки опоры

Я вижу все как есть.

Я согласен со своим прошлым.

Я вижу то, что могу изменить в настоящем.

Я вижу возможности для этого.

Я действую сегодня.

Я чувствую сегодня.

Я радуюсь сегодня.

Я живу здесь и сейчас.

Я живу свою жизнь.

Трудно жить чужой жизнью. Жить свою легко.

Практическая часть

1. **Практика «Что мне интересно»**

   Цель: понять, какая жизнь мне интересна (работа с позитивной проекцией себя).

   1) Посмотрите на тех людей, кому вы завидуете или которые вам нравятся, и выберите из них двух-трех человек.

2) Ответьте письменно на вопросы отдельно по каждому человеку.

- Что у них такого есть, что мне нравится?
- Что я тоже хочу делать из того, что делают они?
- Что я уже делаю, чтобы у меня это было?
- Чего я не делаю, чтобы у меня это было?
- Что я могу сделать?
- С какого первого шага я могу начать уже сегодня-завтра?

2. **Практика «Иерархия»**

Цель: понять, на каком я месте в отношениях со своими родителями.

1) Нарисуйте себя и своих родителей в виде кружочков на листе А4. Рисуйте из понимания, как вы видите и чувствуете, ощущаете их относительно себя в настоящем. Стрелочкой из каждого кружочка обозначьте направление взгляда (кто куда смотрит).
2) Посмотрите на фигуры и их расположение.
3) Какая фигура больше?
4) Какая фигура меньше?
5) Как они расположены по отношению друг к другу?
6) Куда направлен взгляд каждой фигуры?
7) В каком контакте они друг с другом?

Интерпретируйте полученные результаты, используя содержание этой главы.

Глава 7

«Я не могу простить тебя, мама!» Детские обиды и их проявления во взрослой жизни

Претензии к маме могут выражаться в таких мыслях и фразах:

- *Ты мало со мной разговаривала, меня не слушала.*
- *Ты дарила мало подарков.*
- *Ты от меня много требовала.*
- *Ты меня ругала, оскорбляла, унижала, била.*
- *Тебя не было рядом, когда ты мне была так нужна.*
- *Ты меня бросила.*
- *Ты любила брата/сестру больше, чем меня.*
- *Ты меня ничему не научила.*
- *Ты слишком на меня давила, опекала.*
- *Мне было мало, не хватило от тебя... (список длинный, у каждого свой).*
- *Мне больно вспоминать о своем детстве.*
- *Я не хочу с тобой разговаривать, не хочу тебя больше видеть.*
- *Я не хочу быть на тебя похожей.*
- *Ты делала все неправильно, ты неправильная мать.*
- *Я не могу простить тебя, мама!*

Нашли в этом списке что-то свое? Если вы обижены на маму, то эта глава поможет вам это изменить.

«Заткнись, тебя никто не спрашивает!» Слоеный пирог обид

Обида — эмоциональная реакция на несоответствие нашим ожиданиям. Ожидания — это наши представления о том, как все должно быть, какими должны быть люди и какой должна быть наша жизнь. В их основе находятся наши желания («Я хочу, чтобы было так») или внутренние правила («Должно быть так…»).

Обида многослойна. В ее основе лежит невыраженное *чувство злости, а также* может быть *боль и грусть*. Злость на то, что происходит не так, как мы ожидаем. Боль и грусть в связи с этим. Если мы эти чувства можем выразить и проявить, то они не перейдут в обиду. А если не выражаем, то гнев, боль и грусть остаются с нами надолго и прячутся под обидой. Иногда на всю жизнь.

Евгения пришла к психологу, чтобы разобраться в своих отношениях с мужем. «Хочу развестись, — говорит она. — Я так больше не могу. Муж меня не понимает, не уважает, не любит. Он совсем ничего не делает по дому, не помогает мне. Да и поговорить нормально не получается. Нормальных слов от него не услышишь. Я начинаю что-то говорить, а в ответ слышу только "угу" или возмущенное "Опять что-то не так?!" После этого я уже не вижу смысла ни о чем разговаривать. Носки и одежду как специально разбрасывает по всему дому. Я устала, сил никаких нет, видеть его уже не могу. Вместо того чтобы поговорить, он сидит у телевизора, у компьютера или в своем телефоне. А чаще всего играет в какую-то игру,

общается в игровом сообществе. Иногда мне кажется, что семья у него там.

Три недели назад мы совсем поругались, и я с ним не разговариваю. Мы вместе пришли на ужин к друзьям. Это и так бывает редко. Через пару часов, когда все только началось, он вдруг говорит мне, что ему здесь надоело и он хочет домой. И мне командует: "Собирайся, поехали!" Я не хотела уезжать. Я так ждала этого ужина! Мне хотелось посидеть с друзьями, пообщаться, отдохнуть. И что? Все, вечер испорчен. Я расплакалась в машине, а он говорит: "Вот еще не хватало твоих слез". Пыталась ему сказать, что мне хотелось остаться, он закатил глаза. Ну и я замолчала. Три недели молчу. Обижена на него очень. А он и не думает извиняться. Ходит мимо — и все.

Да и дочь меня совсем не понимает. Стала плохо учиться, обо мне вовсе не думает, как и ее отец. Недавно я пришла домой, а там гора грязной посуды. К ней приходили подруги. Поели, бросили в раковину тарелки и ушли гулять. Я, конечно, быстрей порядок наводить стала. Она возвращается с прогулки, веселая такая, бежит ко мне, хотела что-то рассказать. А я наработалась, посуды намылась, устала. Зачем мне ее разговоры? Ничего в ответ ей не сказала, отвернулась и пошла телевизор смотреть. Тоже с ней не разговариваем. Жду, когда она поймет, как мне тяжело все тащить на себе, и извинится».

Мы видим, что в ситуациях с близкими людьми Евгения реагирует одинаково: обижается, молчит, ждет, что другие догадаются, что ей не нравится. Внутри она злится, но не разрешает себе это проявить. Она перестает разговаривать, демонстрирует обиду и грусть, ожидает, но не может дождаться извинений.

В ходе работы с психологом выяснилось, что Женя росла в семье, где выражать злость было опасно. Жене до сих пор трудно вспоминать и говорить о прошлом, о родителях. К матери нет никаких чувств, пустота какая-то и грусть. В родительской семье правила мама, держала всех в ежовых рукавицах. «Папа был очень добрым, — вспоминает Евгения. — Мама часто кричала на папу, а он в основном молчал, пытался сгладить ситуацию. Отец боялся сказать что-то лишнее, потому что мать могла реагировать бурно: начинала выгонять его из дома, могла накинуться на него, ударить, поцарапать лицо, орать: "Ну, давай, ударь меня в ответ! Ты не мужик!" Могла кидать одежду отца в чемодан, выкрикивая: "Пошел вон отсюда!"». Маленькая Женя пыталась заступиться за отца. Однажды подошла и сказала: «Мама, не надо выгонять папу», и мать ударила Женю: «Заткнись, дура, тебя тут никто не спрашивает! Будешь меня учить — выкатишься отсюда вслед за своим папочкой. Вся в отца уродилась, ничего моего нет!» Мама и до этого била Женю за то, что дочь что-то не сделала или сделала не так. Могла и просто потому, что нет настроения или поссорилась с отцом, а Женя невовремя подошла. Могла ударить чем под руку попадется. Так они жили, пока отец не ушел из семьи к другой женщине. Общаться с дочерью мать ему не разрешила. Жене стало еще тяжелее, весь гнев матери обрушивался на нее. К счастью, до окончания школы оставался всего год. Женя поступила в вуз в другом городе и поселилась в общежитии. Там встретила будущего мужа.

У Жени проявляется стратегия поведения, которая помогла ей в детстве выжить с мамой: «молчать, не показывать злость».

Это еще и лояльность к отцу, который тоже молчал, и бессознательная связь с ним, «Я как ты...». Многого ожидать от других, обесценивать их — это стратегия от мамы. Так ребенок может соединять внутри себя маму и папу. Плюс к этому добавляется основное — детская обида и злость на маму, которая била дочь, срывалась на ней, запрещала общаться с отцом. Эта обида подавлена и чувствуется как пустота, грусть и непринятие матери. Когда мы не принимаем мать, то бессознательно можем переносить все чувства к ней на других близких и значимых людей вместе с ожиданием того хорошего, чего бы от матери хотелось и чего не было. Все вместе это стало причиной такого поведения Жени с близкими, как замалчивание и подавление злости. Женя не может открыто сказать о своих чувствах и потребностях, о чем-то попросить. Она боится выяснять отношения, ей проще промолчать и все сделать самой. А без выражения чувств трудно выяснить отношения, невозможен диалог, который помог бы прийти к новым договоренностям. И Женя вместо того, чтобы измениться самой и что-то предпринять для решения проблем, продолжает молча терпеть и ждать, что другие догадаются о том, как ей плохо, и сами изменятся.

«Терпеть и молчать» — это ее детский автоматизм, шаблон поведения. Злиться в детстве было опасно, и она это запомнила. Глядя на папу, она решила, что в трудных ситуациях надо молчать и тогда есть шанс, что конфликт быстрее закончится. Не желая быть похожей на маму, решила не показывать и не проявлять свои чувства, особенно злость. Женя покорно терпит все, что ей не нравится в поведении мужа и дочери. Она молчит обо всем, что для нее плохо, постоянно испытывая обиду.

Она могла бы выразить злость и недовольство словами «Мне это не нравится». И затем можно прийти к новым договоренностям, где будут учтены и ее потребности. Мужу на вечеринке Женя могла сказать, что ей хочется остаться с друзьями,

для нее это важно, и приехать домой самой попозже. Но она обиделась и замолчала. Женя могла спросить у дочери про посуду и выслушать объяснения, сказать: «Мне не нравится, когда ты так поступаешь. Вымой посуду за собой и своими подругами». В ходе работы с психологом Евгения осознала все это и смогла отпустить свои детские обиды, понять маму и причины ее поведения. Женя взяла на себя ответственность за свои чувства и потребности. Отношения с мужем и дочерью наладились.

Проблема тех, кто обижается, в том, что они передают управление своей жизнью другим и ждут, что те удовлетворят их потребности. Но никто не обязан делать нашу жизнь лучше, кроме нас самих. У обиженных людей есть список претензий к окружающим и к действительности, для них все вокруг не такие, всё не так. Часто они думают, что люди ведут себя так по отношению к ним специально, желая навредить, или потому, что не ценят, не уважают, не любят.

Обида — автоматическая детская реакция, и мы проживаем ее так, как привыкли в детстве. Мы чувствуем обиду, когда запрещаем себе в полной мере испытывать и выражать все чувства, которые есть в обиде: злость, боль и грусть. Мы обижаемся, что действительность не соответствует нашим ожиданиям, и через свою обиду хотим изменить других людей, их поведение и отношение к нам. Обидчивость — это проявление детского эго-состояния и детской позиции.

Причины обидчивости находятся в детстве, когда родители не одобряют или запрещают проявление злости у маленьких детей. Или, наоборот, могут давать много позитивного внимания и жалеть ребенка, когда он обижается. Бывает, что родители сами обидчивы, и дети учатся у них такому поведению. Перед тем как обидеться, мы всегда злимся, но нам это трудно признать, потому что многие считают, что злиться — неправильно,

плохо, ведь в детстве мама ругала за это. Или ребенок мог видеть, что злость причиняет кому-то вред. Например, злой родитель может быть опасен для партнера или для ребенка.

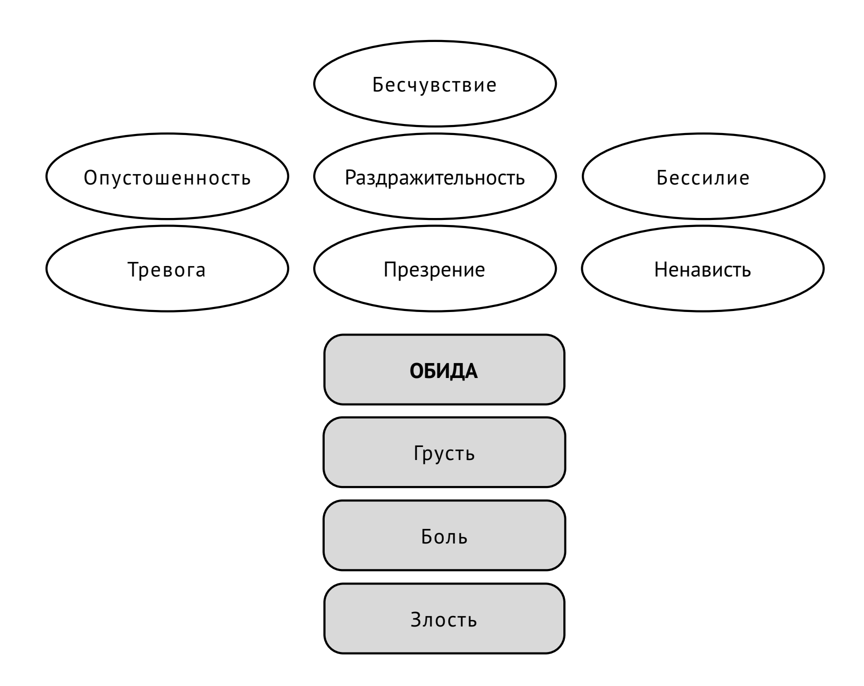
Будучи взрослыми, мы уже способны выражать свои чувства адекватно ситуации, без вреда для себя и окружающих, можем говорить о том, что нам нравится и не нравится, и договариваться. Мы уже можем сказать словами любому другому человеку: «Я злюсь на тебя».

Если мы не осознаем обиды, то не признаем и все чувства, которые есть в обиде: злость, боль, грусть. Невыраженные первичные чувства начинают прикрываться вторичными*. Получается «пирог» из нескольких слоев, где нижний слой — злость, затем идет боль, грусть. Так появляется обида, а ее могут прикрывать, наслаиваясь сверху, раздражительность, презрение, отвращение, ненависть или тревога, бессилие, опустошенность. Эти слои у всех разные.

Верхний слой «обидного» пирога — бесчувствие: «Я уже не чувствую ничего и ни к кому». Но если мы не чувствуем ничего плохого, то мы и хорошего ничего не чувствуем: ни радости, ни любви, ни счастья. Мы застреваем в бесчувствии и не ощущаем вкус жизни, не чувствуем себя живыми. Людей с бесчувствием можно назвать холодными, отчужденными. Чтобы ощутить себя живыми, таким людям необходим мощный всплеск адреналина, нужны ситуации с риском для жизни.

---

* Первичные чувства возникают в ответ на определенные события, тогда как вторичные проявляются в ответ на первичные (что мы чувствуем по поводу того, что почувствовали). — *Прим. науч. ред.*



Обида может проявляться и выражаться у всех взрослых людей по-своему, от раздражительности, язвительности, презрительности, тоски, уныния и молчания до полного равнодушия и бесчувствия. Но всегда есть ощущение закрытости и психологической дистанции или отчужденности.

Люди по-разному выражают обиду:

1. **«Терпилы».** Скрывают злость и обиду, затаив их внутри, делая вид, что все хорошо. Или замыкаются в себе и молчат. Или грустят и чувствуют бессилие. Могут быть равнодушными, апатичными, ничего не чувствуют и ничего не хотят (история Жени).
2. **«Фантазеры».** Придумывают, как должно быть, и долго живут в своей фантазии. Они игнорируют реальность, видят только то, что хотят видеть. Идеализируют другого

человека, а когда что-то разрушает их идеальный образ, обижаются на это. Обижаясь, они продолжают ждать, что другой человек изменится и станет таким, каким они его себе придумали. Или могут полностью обесценить другого, себя и свой опыт.

3. **«Страдальцы».** Демонстрируют свое страдание всеми доступными способами, показывают другому, как им плохо из-за него. Посредством такого «эмоционального рэкета» требуют, чтобы другой сделал что-то, чтобы их страдания закончились. Они даже могут тяжело заболеть, упрекая кого-то в этом и ожидая, что он одумается и изменится.
4. **«Униженные и оскорбленные».** Постоянно обижаются и всем недовольны. Всё им не так и не то. Они хорошие, другие плохие. Обида им нужна, чтобы чувствовать свою правоту. Так они подтверждают свою значимость и ценность. Другие при этом могут сильно стараться угодить, чтобы такой человек был доволен.
5. **«Застревающие».** Застревают в прошлых негативных ситуациях и фиксируются на обиде в связи с этим. Тот, кто постоянно помнит прошлые обиды, больше живет в прошлом, чем в настоящем. Обиды на прошлое и несогласие с тем, как было, нужны как последний шанс получить другое детство и другую маму.

Давайте более подробно разберем варианты проявления обиды во взрослой жизни и то, как они могут быть связаны с детскими обидами на маму. Также мы рассмотрим пути выхода из обиды.

«Все должно быть так, как я себе придумала». Фантазии и реальность

Каждый вечер Виктория заходит на страничку бывшего парня. Они встречались три недели, а затем он внезапно исчез из ее жизни. Но Виктория уверена, что он — ее судьба. Казалось, все было так хорошо. Может, она что-то не то сказала и обидела его? Может, он уехал в срочную командировку и нет возможности позвонить?

Через некоторое время Виктория узнала, что парень уже встречается с другой. Это было очень обидно. Вика долго рыдала в подушку по вечерам, а затем заглядывала в социальные сети — посмотреть, как живет тот, о ком она постоянно думала. На фотографиях с новой девушкой он выглядел счастливым. Но Вика была уверена: это ненадолго. Когда-нибудь ее любовь вернется к ней, и они будут вместе, потому что они были прекрасной парой. Он сам говорил, что никогда не встречал такой чудесной девушки, как она. С самой первой встречи Виктория была уверена: они должны пожениться, а затем у них будут прекрасные дети, мальчик и девочка. Поэтому исчезновение ее «выдуманного будущего мужа» принесло так много огорчения. Однажды он прислал ей картинку с пожеланиями чудесного дня. Она написала «Привет», спросила, как дела. Они пообщались. Лучики надежды озарили ее жизнь. Но он больше не отвечал на ее сообщения. Обида душила, не давала Вике спокойно жить. Но она все ждала и представляла, как он однажды придет и скажет: «Ты моя судьба, я понял, что только ты мне нужна».

Вика обратилась к психологу, когда поняла, что не в состоянии так больше жить. Она не может

отпустить этого парня, но ждать и жить фантазиями тоже больше нет сил.

В детстве Виктория жила с мамой. Та много работала и пыталась устроить свою личную жизнь. Папу она не знает, мама не любила о нем говорить. Виктория хотела больше времени проводить с мамой, но той всегда было некогда: то работала, то ей нужно было куда-то уехать с подругами или уйти на какую-то важную встречу. И Виктория все чаще и чаще оставалась с бабушкой. Мама говорила: «Подожди еще чуть-чуть, завтра я приду пораньше, и мы с тобой почитаем книжку, сходим погулять, а на выходных съездим в зоопарк». А затем мама фантазировала вслух, как им вдвоем будет хорошо. Но завтра у мамы снова находились какие-то неотложные дела. И она опять говорила: «Подожди». Виктория всегда понимала и оправдывала маму — и опять ждала и представляла, как они вместе куда-то идут обнявшись и весело разговаривают. Иногда у мамы все-таки находилось время, и мечты Вики сбывались. «Ну вот, надо верить и ждать, и все случится», — повторяла Виктория вновь и вновь.

Бывает, что ребенок растет без родителей или получает от них очень мало внимания. Детская психика может защищаться от этой реальности фантазиями: ребенок придумывает себе образ родителя и желаемые отношения с ним и живет в этой придуманной реальности, не видя вещи такими, какие они есть. Маленькая Вика идеализировала образ мамы, не замечала ее незрелость и инфантильность, которые проявляются в постоянных обещаниях вместо реальных действий или реального признания, что маме не до дочери. И поэтому во взрослом возрасте ей трудно почувствовать злость и боль, грусть. У Виктории еще сохраняется детское магическое мышление, мысли: надо только

мечтать и ждать, и все желаемое осуществится. Эта модель переносится на отношения с парнем. Его образ она тоже идеализирует. В отношениях использует те же детские стратегии — фантазировать и ждать вместо действовать.

Часто мы ждем, что другие будут поступать так, как мы хотим. Но реальность может сильно отличаться от воображаемой картинки. Виктория придумала себе любовь, которой не было. Она решила, что парень на ней женится, уже представила подробную картину счастливой семейной жизни. Когда парень исчез, девушка начала фантазировать, по каким причинам это могло произойти, и создавать иллюзорный мир, в котором он вернется и будет с ней жить. Виктория игнорирует факты реальности. Парень просто присматривался, выбирал и затем решил, что будет строить отношения не с ней. По каким-то своим причинам он не смог сказать ей об этом прямо, исчез не попрощавшись. Но Виктория не признала реальность и продолжает ждать, что парень осуществит ее мечты. И когда она видит факт его отношений с другой девушкой, от которого уже не отмахнуться, обижается.

Она живет в своих фантазиях и не может почувствовать и выразить злость. Она придумала себе мать и сейчас придумывает других. Чтобы разозлиться, ей надо перестать идеализировать и признать, что ее детским ожиданиям от мамы не суждено сбыться. Но признать это означает согласиться, что другого детства уже никогда не будет. Никто нам не может ничего дать за маму.

Но пока Вика еще в иллюзиях, и когда парень ей написал, она ему с готовностью ответила, продолжая игнорировать реальность, словно «забыла», что он ушел от нее без объяснений.

Обида — это наши неоправданные ожидания. Ожидания — это рамки, в которые мы пытаемся заключить реальность, когда живем в картинке того, как «должно быть». Мы ждем, что другие

будут делать именно так, как мы хотим и придумали. Как трафарет, примеряем наши ожидания ко всему и всем. То, что выходит за рамки трафарета, мы воспринимаем как плохое и неправильное, и тогда появляются мысли, что «все не так». Тогда то, что есть, может полностью обесцениваться. От себя мы тоже можем многого ожидать, придумывая идеальный образ себя и того, что должны сделать. Мы начинаем злиться и обижаться на себя за то, что это не так, считать себя «не такими». При этом забываем о том, что чего-то объективно сделать не можем.

В обиде всегда есть «псевдознание», каким, по нашему мнению, должен быть мир, какими должны быть люди, как они должны себя вести, как общаться с нами. Но идеального мира и идеальных людей нет. Вокруг нас обычные люди, такие, какие есть, с достоинствами и недостатками, со своим прошлым, своими мыслями и эмоциями, возможностями и ограничениями. И наши родители тоже именно такие, самые обычные, неидеальные люди.

У обидчивых есть мысли, что другие делают что-то специально, им назло, умышленно причиняя им вред. Они могут воспринимать происходящее слишком близко к сердцу, во всех поступках других людей видеть оскорбительное, неуважительное, несправедливое отношение к себе. Но невозможно обидеть, можно только обидеться. Пока мы думаем и произносим: «Вы меня обидели», в этом нет выхода. Когда мы говорим: «Я разозлился, и мне больно», мы даем выход чувствам и не застреваем в обиде.

Обиду легче отпустить, когда мы понимаем, что люди чаще всего не специально делают нам плохо, не хотят причинить вред, боль. Они просто такие, какие есть. Другие могут даже не подозревать о том, чего мы от них ждем, что для нас плохо и хорошо. Люди и не должны быть такими, какими мы хотим их видеть. Они ведут себя так, как могут и хотят, как понимают этот мир,

поступают так или иначе исходя из своего опыта, состояния, представлений и возможностей.

В жизни возникают самые разные ситуации. И мы тоже можем стать поводом для обиды других, сами того не желая. Допустим, мы что-то сказали и на нас обиделись. Но мы изначально не желали человеку плохого. Он может отреагировать определенным образом по какой-то своей причине, пропуская ситуацию через собственные внутренние фильтры восприятия. Конечно, есть случаи, когда нам делают больно назло или специально. Но даже в этой ситуации мы выбираем, как отреагировать. Если нарушают наши границы, то мы всегда можем ответить словами и поступками, выразить чувства, прожить и отпустить, а не прятать обиду, ожидая, что люди изменятся.

Если мы живем с обидой, ждем извинений и изменений от окружающих, то можем так и не дождаться. При этом мы делаем себя зависимыми от других, от их состояния и поведения. Тогда мы застреваем в моменте обиды и остаемся в прошлом, а не живем в настоящем. Но если мы призна́ем все чувства, желания и ценности, которые проявляются в наших ожиданиях, то можем взять за них ответственность. И тогда уже мы будем управлять ситуацией.

Мы можем увидеть в настоящем возможности для того, чтобы самим делать что-то хорошее для себя и быть независимыми от других. Мы можем ответить, выразить свои чувства, постоять за себя, отстоять свои границы, словом — действовать.

Что помогло Вике отпустить обиду? Признание реальности. Она смогла увидеть все таким, как есть, без прикрас. Увидела маму такой, какой она была, и приняла факт собственного детства с отсутствующей матерью. Сумела выразить все чувства по этому

поводу. Потом увидела, что отношения с парнем были больше у нее в голове, чем в реальности. То, что она называла отношениями, было лишь знакомством и началом общения. Девушка могла бы выразить свои чувства к парню сразу после того, как он исчез. Сказать о злости, боли, грусти, прожить и отпустить их, чтобы эмоционально завершить эту ситуацию. И продолжать жить здесь и сейчас, ходить на свидания с другими парнями и строить новые отношения.

Чувства нужно выражать, осознавать, проживать. Тогда они проходят довольно быстро. В заблокированных чувствах мы застреваем, и они начинают фонить, проявляться в других ситуациях. Многие не дают себе право на гнев и злость, считая их плохими, неправильными, запретными. А плохих чувств нет. Все они важны для нас. Нужно выражать и проживать все чувства: и позитивные, и негативные, ведь без отрицательных мы бы не осознавали и не ценили положительных.

«Из-за тебя мне плохо, я страдаю». Точка выбора

Алена пришла к психологу, чтобы решить проблемы на работе. Она не может найти общий язык с начальницей, сильно обижается на нее, считает, что ее работу обесценивают. Она рассказывает:

«Я работала над дизайнерским проектом, и недавно он получил приз на конкурсе. На работе сказали, что за проект будет премия, и я обрадовалась. Но всем премию дали, а мне нет. Это из-за начальницы. Она постоянно ко мне придирается, всегда чем-то недовольна. Это несправедливо, я столько сил и времени отдала своей компании! А начальница пришла к нам в отдел позже, чем я, и сразу

меня невзлюбила. Она отдает какие-то странные распоряжения, у нас постоянно с ней споры по этому поводу. Мне она кажется непрофессионалом. Конечно, я ей это не говорю, но мы в отделе порой смеемся над ее поведением. Я уже несколько раз подходила к ней и хотела помочь, рассказать о тонкостях нашей работы, указать на ее ошибки, но она меня не слышит. Несправедливо, что ее назначили на эту должность! Я даже к руководству фирмы ходила, чтобы сказать о некомпетентности начальницы, но там сказали, чтобы я не вмешивалась, а занималась своей работой.

Дизайнерский проект, который победил на конкурсе, — это в основном моих рук дело. Я его придумала и старалась больше всех. И что? Всем премия, а мне нет. Премия вышла солидная. Коллеги решили отметить ее получение, и начальница с ними. Они всем отделом пошли в кафе. Я, конечно, не пошла. Я так обиделась, что не могла на них смотреть. Ушла домой. Потом коллеге рассказала, в чем дело, она посоветовала пойти разобраться. Но какой смысл? Я понимаю, что все это начальница сделала специально, решила меня выжить с работы. Но я ни за что не сдамся! Я решила, что просто не буду с ней теперь разговаривать, даже здороваться, начну игнорировать. Хотя, конечно, обида во мне кипит. Я начальницу ненавижу! Все время о ней думаю. Все мои проблемы и страдания из-за нее. На следующий день после объявления о премии я стала разговаривать с начальницей только тогда, когда она что-то спрашивает, очень холодно и с презрением, потому что хотела, чтобы она поняла: я знаю о ее намерениях. С тех пор прошло уже два месяца. Мне очень тяжело ходить на работу. И я не знаю, что делать дальше».

Мы видим, что Алена обижена на несправедливость и для ее возмущения есть реальный повод. Но Алена реагирует на ситуацию, где ее интересы нарушены, по-детски. Она страдает и показывает, что ей плохо, через обиду, молчание, презрение. Ждет, что начальница заметит недовольство и исправит ситуацию. Но этого может никогда не произойти. Вместо того чтобы открыто сказать о своих чувствах и обсудить случившееся, Алена носит обиду в себе.

В ходе работы с психологом выяснилось, что начальница чем-то напоминает Алене маму. Ей казалось, что мама в детстве постоянно придиралась к ней. «Даже внешне они чем-то похожи», — говорит Алена. С мамой общение не складывается до сих пор. Алена звонит ей только по праздникам, и то нехотя. Каждое мамино слово и совет вызывают в ней раздражение, и она стремится быстрее закончить разговор. Алене кажется, что мама, как в детстве, снова во всем ее не одобряет, пытается командовать и указывать, как дочь должна жить.

Алена еще обижена на маму за детство. Она помнит, как мама много ругала ее, постоянно говорила про ее недостатки и почти никогда не хвалила.

Алена и в начальнице видит «нелюбящую маму» и ждет от нее того, что начальница не может дать: особого отношения, признания, внимания, одобрения, похвалы — того, чего ждала от мамы в детстве. А мама была такой, какой могла быть, и дала все, на что была способна. Но Алена до сих пор с этим не согласна. Начальница — это не мама. Это просто человек, который исполняет свою функцию руководителя так, как может.

Алена переносит свои детские чувства к маме, обиду и злость, на начальницу как на вышестоящую фигуру в иерархии и выражает это в постоянном протесте и несогласии. Такое часто бывает, когда чувства к родителям мы переносим на руководителя.

Мы видим, что Алена никогда не уважала начальницу, осуждала ее, посмеивалась, пыталась учить, как надо работать и руководить, нарушая иерархию, где начальник всегда главнее подчиненного. И в таких случаях руководителю иногда приходится быть жестким, чтобы поставить стоящего ниже по должности сотрудника на место. Алена выбирает обижаться, ничего не предпринимая. Алена бессознательно все еще мечтает об идеальной маме и ждет, что та изменится. И даже пытается ее изменить через свои страдания, свой протест и непринятие, которые переносятся на начальницу и руководство.

Точка выбора

Есть очень важный момент, когда мы решаем, обидеться нам или нет, — точка выбора. В ней мы можем передать управление своим состоянием кому-то другому, переложить на него ответственность за это состояние или взять ее на себя. Когда мы уходим в страдание и обвинения, молчание, протест, мы пытаемся манипулировать другим или управлять его поведением, вместо того чтобы что-то сделать самому.

Точка выбора у Алены — выбор дальнейшего поведения: злиться, молчать, обижаться, ненавидеть и продолжать страдать. А можно сделать другой выбор — действовать: подойти к начальнице объясниться, услышать ее позицию и затем что-то предпринимать.

Что помогло бы Алене решить проблему на работе? Прежде всего разделить отношения с мамой и отношения с начальницей и увидеть, что это разные фигуры и разные отношения. Мать мы не можем выбрать другую, а работу и начальницу выбираем сами.

На работе можно подойти к начальнице и прямо сказать: *«Я не получила премию и хочу понять, в чем дело. Есть проект,*

и я над ним работала. Если мне не выдали премию случайно, может быть, забыли или пропустили фамилию, то я хочу вам напомнить о своем участии. Может быть, вы недовольны моей работой, а я об этом не знаю? Тогда давайте обсудим, по каким позициям моя работа вас не устраивает, разберем подробно, какой вклад я внесла в проект». И тогда Алена возьмет на себя ответственность за то, чтобы получить за свой труд признание в виде соответствующей оплаты. Ждать, что другой догадается о твоих чувствах и изменится, безответственно по отношению к себе.

В момент передачи управления за свое состояние мы начинаем думать: «Это все из-за тебя», «Это ты во всем виноват», «Ты плохой и неправильный». Другие люди могут реагировать на обиду своим защитным поведением и тоже обижаться. Обида всегда становится стеной в отношениях. Молчаливое обвинение другому человеку трудно выносить, он может отгораживаться, и психоэмоциональная дистанция увеличивается. И тогда обвинений и непонимания становится еще больше, негативные чувства наслаиваются, накапливаются, а страдания усиливаются.

Точка осознания

В любой момент мы можем осознать точку выбора и вместо обиды выбрать другое. Когда мы ответственны за свои чувства, то берем управление своим состоянием в свои руки. И тогда мы уже свободны.

Важно самому себе признаться: «Да, я обижаюсь, я злюсь на то, что…» С момента признания своей злости мы уже можем что-то делать дальше и не взращивать обиду до небывалых размеров. Никто не может изменить наше состояние и наши чувства, кроме нас самих.

Когда мы берем управление в свои руки, то становимся авторами своей жизни и можем влиять на развитие событий.

Выбирая обидеться, мы не только передаем управление другому, но и загоняем себя и других в клетку своих ожиданий, а это тупик. Мы не можем насильно никого изменить, можем только измениться сами. Когда мы перекладываем ответственность за свои чувства на другого, то ничего не можем сделать и чувствуем себя обессиленными, а ситуацию — безвыходной.

Нам кажется, что через обиду мы наказываем другого. На самом деле мы наказываем только себя. Обида разрушает не обидчика, а того, кто обиделся.

Обида — одно из самых разрушающих чувств. Она может полностью завладеть нами и тогда начинает управлять нашей жизнью, превращая ее в вечные муки и страдания.

Выбор за нами — обидеться, страдать и наказывать себя или нет.

«Я хороший, когда другой плохой». Вторичные выгоды обиды

День с самого утра не задался. Валерия завтракала с подругой, и у нее испортилось настроение. Муж ее подруги, Анжелики, подарил той машину. Валерия так мечтала о автомобиле, но разве ее муж способен на такие поступки?! Она недовольно поморщилась, вспомнив о своем супруге. Угораздило же выйти замуж за такого! Знакомая накануне поделилась фотографией подаренного мужем букета. А коллеге муж подарил такие серьги — закачаешься! «Почему у меня муж хуже, чем у других?! Как же мне не повезло!» — думала Валерия весь день.

Она сильно обиделась на мужа за то, что у нее нет никаких подарков, букетов, украшений, машины. «Можно сказать, ничего хорошего у меня нет». Валерия встретила

мужа с презрением на лице. Он, увидев недовольную жену, устало вздохнул и отправился мыть руки. Валерия молча ушла в комнату, демонстрируя всем видом недовольство. Через некоторое время муж заглянул к ней и спросил, что случилось. Валерия ответила язвительно: «Ничего не случилось. У меня все замечательно! Лучше всех!» «Везет же тебе! А что лучше всех-то?» — попытался пошутить муж, но Валерия зло закричала: «Все у меня лучше всех, понятно?! Жизнь прекрасна, разве не видно?!» Муж пожал плечами, опустил голову и ушел на кухню. Теперь как минимум неделю ему «замаливать» перед женой непонятно какие грехи, чтобы она сменила гнев на милость и стала с ним нормально общаться. Семейная жизнь все чаще напоминает ему сказку о рыбаке и рыбке, где он — гонимый старик, а жена — сварливая старуха.

Есть люди, которые всегда недовольны. Им всё не нравится, все плохие, все делают не так и не то. Такие люди обесценивают хорошее в другом, замечая только плохое. И это плохое драматизируют и раздувают до космических масштабов. Они громко возмущаются или, наоборот, игнорируют окружающих и холодно молчат. Но молчат они тоже «громко», с особым выражением лица, чаще это демонстративная обида и презрение. Словом, всем вокруг понятно: они хорошие и знают, как надо жить, а другие плохие и ничего в жизни не понимают.

Валерия недовольна своим партнером и обижается на него, обвиняет, что он не дарит ей таких же подарков, как другие мужья, встречает с укором. Но при этом Валерия не меняет ситуацию, а продолжает жить в недовольстве, обиде и презрении с мужчиной, которого не уважает. Всем своим поведением Валерия дает мужу понять: «Я страдаю из-за тебя. Я хорошая, а ты плохой, недостойный меня». Но мужчина такой, какой есть. Валерия

сама выбрала того, у кого не было изначально средств на такие подарки, но почему-то ждет их, обвиняя его. Он ничего плохого не делает и может дать только то, на что способен, что в его силах. Но его участие, вклад, заботу и ценные качества жена не замечает. Чтобы чувствовать себя значимой, ей нужно принижать, унижать и обесценивать мужа. В таком проявлении обиды есть непринятие себя и жизненная позиция: «Я хорошая при условии, что ты плохой», «Я права, только когда другой неправ».

Она видит только плохое и ждет, когда муж будет другим. Ей важно, чтобы он со всем соглашался, чувствовал себя виноватым и старался исправиться.

Валерии выгодно обижаться: ее вторичная выгода от обиды состоит в том, чтобы управлять поведением мужа и чувствовать свое превосходство.

Вторичная выгода — это скрытая причина, по которой мы удерживаем какое-то чувство или проблему, чтобы получить для себя что-то хорошее.

В обиде могут быть различные вторичные выгоды. Прежде всего обида дает власть и возможность манипулировать и управлять другими, как в примере выше. Мы как бы говорим человеку: «Ты неправ, исправляйся, меняйся. Это все из-за тебя, мне плохо из-за тебя». А еще обида дает ощущение правоты («Я прав, а ты нет»), чувство собственной важности, много внимания через жалость других. Обиженный при этом может ничего не давать, а только ждать, требовать и брать, а также манипулировать другими на чувстве вины.

«Это ты во всем виновата»

Сергей год не разговаривает с матерью. Он сильно обижен на нее после крупной ссоры. В юности Сергей не поступил в университет, о котором мечтал со школы. Он собирался

стать юристом. Но когда Сергей оканчивал школу, погиб отец. Мать так переживала потерю, что ее положили в психиатрическую клинику. Сергей остался с младшим братом, и ему пришлось взять содержание семьи на себя. Вместо университета он пошел работать в доставку, затем разнорабочим, грузчиком. Брался за любую работу, лишь бы были деньги, чтобы купить продукты и свести концы с концами. Сергей злился на мать, на судьбу, на отца за то, что тот так рано ушел из жизни. Через какое-то время мать вернулась домой. Ей стало легче, но она еще не могла работать, и Сергей продолжал заботиться о матери и брате. Младший брат тем временем вырос и поступил в университет. Мама поправилась и вернулась на работу. А Сергей по-прежнему не шел учиться.

Со временем у него появилась своя семья. Сергей продолжал менять работы и браться за все, что мог найти, чтобы обеспечить теперь уже жену и своих детей. Он часто злился за то, что у него жизнь не сложилась, с завистью смотрел на брата и на тех, кто смог окончить вуз.

Мать младшим сыном очень гордилась, хвалила его, говорила, какой он умный. Сергею таких добрых слов не доставалось. У него было три работы и злость. Однажды Сергей не выдержал. Мать опять хвалила младшего сына, и Сергей взорвался: «Конечно, Алешенька у тебя самый лучший, а я плохой. А как я мог учиться, когда мне нужно было всех кормить?! Тебя же не было рядом». Мать ответила: «Так иди учись сейчас, кто тебе мешает». «Ты мне помешала!» — в сердцах выкрикнул Сергей и хлопнул дверью. Уже год не общается с матерью.

«Жизнь не сложилась, — думал Сергей, — и что-то менять уже поздно. И все из-за матери». Когда знакомый,

которому он рассказал свою историю, посоветовал пойти учиться заочно, Сергей пожал плечами: «Поздно что-то менять. Надо деньги зарабатывать, мне учиться некогда».

Одна из основных вторичных выгод, которую дает обида, — снятие с себя ответственности и перекладывание ее на других, обвинение их во всех бедах и неудачах. Это позиция «Виноват кто-то другой, но не я». Человек чувствует себя жертвой обстоятельств, не берет на себя ответственность за свою жизнь и оправдывает свои страхи и бездействие.

Так случилось и с Сергеем. В жизни действительно бывают разные обстоятельства, и что-то может нарушить наши планы. Тем не менее всегда есть то, что зависит от нас, что мы сами можем сделать для своих целей. Когда тяжелая ситуация закончилась, Сергей ничего не предпринял, чтобы получить высшее образование, о котором мечтал. Возможно, не верил в свои силы или не хотел готовиться к вступительным экзаменам. Он злится и обижается на мать, которая также пострадала и справилась с трагедией как смогла. Выгода обиды может быть в том, чтобы ничего нового не предпринимать, не прикладывать дополнительных усилий и оставаться в привычной позиции. Обвиняя мать и чувствуя себя жертвой обстоятельств, Сергей надеется получить от матери то внимание и признание, в котором он нуждался в детстве.

Оправдывать себя и свои неудачи прошлыми обстоятельствами — удобная позиция. Но у нее может быть очень высокая цена: «Я не живу той жизнью, которую хочу». Вы уже взрослые и сами выбираете, что делать или не делать. Вы выбираете, как жить в настоящем.

Чтобы осознать вторичные выгоды от вашей обиды, спросите себя:

- Зачем мне до сих пор нужна эта обида?
- Что хорошего она мне до сих пор дает?

- Чего я могу не делать, обижаясь на своих родителей?
- С чем я боюсь встретиться, если отпущу обиду за прошлое?
- Что плохого может случиться, если я отпущу обиду?
- Что хорошее я потеряю, если перестану обижаться?

Иногда нам кажется, что невозможно простить что-то своим родителям и перестать на них обижаться, что обида останется с нами до конца дней.

«Надо было утопить тебя в бочке». Фразы и поступки родителей, которые мы не можем простить

Лидии мама в детстве говорила: «Надо было утопить тебя в бочке, никакого толку от тебя». Лида в этот момент представляла, что мать берет ее на руки, несет к бочке и топит. Были и другие обидные слова и фразы. И они живут вместе с Лидией на протяжении всей жизни. У нее до сих пор есть сильная обида на мать. Ей кажется, что из-за этого она долго считала себя недостойной хорошей жизни.

Самые первые, чаще неосознаваемые наши обиды — на родителей, на маму. Бывает, что они обоснованны. Например, бить детей недопустимо. Но когда мы остаемся в обиде, то смотрим на мир словно через старые замусоленные очки и не видим, что все уже по-другому.

Застревание в обиде и обидчивость — это внутренняя незрелость. Когда мы еще испытываем обиду или любое негативное чувство к матери, которое не можем отпустить, эмоциональная сепарация не завершена.

Все фразы со смыслом «Лучше бы тебя не было» говорят о бессилии родителей. О том, что те уставали, не знали, как воспитывать, не умели, не понимали. Такое люди обычно произносят, когда захвачены сильными эмоциями. Но говорить и делать — это разное. Родители, говоря такое, при этом продолжали заботиться: кормить, одевать, обувать, лечить, учить и делать много всего для того, чтобы ребенок вырос и стал взрослым. Значит, они продолжали любить. Да, порой вот так странно, проявляя противоречивые чувства.

В нашем примере нужно посмотреть на главный неоспоримый факт: что бы мама ни говорила, она этого не сделала. Ребенок жив. Мама, к сожалению, не могла предположить последствий своих слов, которые говорила от бессилия. Она не знала, что дочь запомнит их на всю жизнь и зациклится на этом.

Михаилу больно вспоминать детство. Он обижен на мать за то, что та его била. «Иногда мне казалось, что она меня ненавидит, так и помню ее разъяренное лицо», — говорит он. Били мальчика по поводу и без, «для профилактики». Каждую неделю раза два-три стабильно — ремень. «Я не могу простить свою мать за это, — говорит он. — Разве можно быть такой жестокой к своему ребенку?!»

Конечно, это было плохо для ребенка. Но боль уже давно в прошлом. Не стоит продолжать наказывать и убивать себя страданиями. Вы выжили и живете. У вас есть жизнь — самое главное, что дает каждый родитель.

Тема детских травм в настоящее время очень популярна. Все мы в детстве за что-то обижались на маму. Но не все ситуации с чувством обиды являются травматичными. Тут важно не впадать в крайности. С одной стороны, не обесценивать свои детские негативные чувства, которые еще могут быть к матери: боль,

злость, грусть. Да, возможно, не все она делала правильно. Она не святая и не идеальная. С другой стороны, нужно не застревать в обиде, не зацикливаться на прошлом. Постоянно муссируя давние фразы, слова и поступки мамы и обижаясь на них, мы продолжаем «топить себя в бочке» каждый день. Когда мы все время вспоминаем о детских обидах и не можем их простить, то уже сами отравляем себе жизнь.

Любое воспитание не может обойтись без дисциплины, ограничений и контроля, потому что главная задача родителей — сделать все, чтобы ребенок был в безопасности и выжил.

Чтобы было легче отпустить обиды, важно отличать намерение от поведения. **Намерение** — это глубинная цель, всегда позитивная. **Поведение** — способы реализации этой цели. Бывает, что способы реализации глубинной позитивной цели могут быть неподходящими и причинять другим больше вреда, чем пользы. Или причинять только вред.

Рассмотрим на примерах родительских намерений, как это может проявляться.

Намерение родителя	Поведение родителя
«Я хочу, чтобы ты стал лучше»	Критика ребенка, неодобрение, обвинения
«Я хочу, чтобы ты был в безопасности»	Ограничения и многочисленные запреты
«Я хочу, чтобы ты сам справлялся, был сильным»	Запрет чувствовать страх и грусть: «Не смей плакать, иди и делай!»
«Я хочу, чтобы ты сделал то, что лучше или безопаснее для тебя»	Наказание игнорированием и молчанием
«Я хочу заглушить свою боль, выжить, не сойти с ума»	Злоупотребление алкоголем
«Я хочу сделать тебя хорошим человеком и самому быть хорошим родителем»	Наказание ребенка ремнем за провинности и непослушание

Родители верили, что так ребенок лучше все поймет и исправится. Многие даже не подозревали, что ребенок мог в это вкладывать совершенно другой смысл и воспринимать так: «Родитель меня не любит, я ему такой, какой есть, не нужен».

Родители, чье детство пришлось на военное и послевоенное время, выживали любой ценой. Чтобы выжить, их собственным родителям нужно было много работать. Им было не до сюсюканья. Родительская любовь проявлялась в том, что они много работали и кормили. Родители советского времени проявляли любовь тем, что *контролировали, критиковали, наказывали.* В лучшем случае ставили детей в угол, в худшем — били, так же, как их самих били в детстве их родители. Так «учить и воспитывать» было принято. За этим стояло намерение научить ребенка безопасному поведению. Родители поступали так из желания, чтобы ребенок стал лучше сильнее, умнее, аккуратнее, и т.д. И да, важно признать, что это плохо для детей. Но в то время, к сожалению, родители не знали других способов воспитания и не могли иначе.

Иногда родители, наоборот, любят так, как их не любили, могут давать детям то, чего сами не получили. Если им не хватало внимания, то они будут душить детей вниманием. Особенно это видно в случаях гиперопеки, когда родители «привязывают» детей к себе. Они дают в избытке то, чего им самим не доставало, — заботу, постоянное внимание. Через детей они пытаются донянчить собственного Внутреннего ребенка, которым они когда-то были. Увы, донянчить уже никого нельзя.

Те, у кого опеки было много, наоборот, стараются сделать детей свободными и самостоятельными, и порой это тоже может привести к тяжелым последствиям. Отсутствие внимания и заботы ребенок может воспринять как ненужность своей семье. А иногда родитель много работает, чтобы дать ребенку как можно больше материального, обеспечить, накормить, хорошо одеть. А потом вдруг оказывается, что ребенку не хватило внимания.

Порой родители чувствуют себя так плохо, что срываются на детях, и это единственный способ выплеснуть свои тяжелые чувства, хоть немного облегчить себе жизнь, чтобы появились силы снова работать, жить и заботиться о ребенке.

Но ни один психически здоровый родитель не желает своему ребенку зла, хотя родительская любовь может выражаться иногда очень странными способами. Даже за тем, что мама оставляет своего ребенка в детском доме, часто стоит бессознательная любовь. Иногда родители боятся, что сделают ребенку еще хуже, если оставят его у себя, боятся причинить вред и поэтому отдают детей. Мама может не иметь ресурсов, сил, возможности самой вырастить ребенка и отдает туда, где он выживет. Нужно признать, что эти ситуации действительно тяжелые, травматичные и требуют бережного отношения к себе и работы с опытным психологом.

Всё не так, как кажется. Каждый из нас видит реальность через свои внутренние фильтры и многое может не замечать. Надеемся, эта книга поможет увидеть новые смыслы и новые грани реальности, чтобы расширить свое восприятие и отпустить былые детские обиды.

Бывают обиды, которые мы не помним, потому что наша психика вытеснила их, будучи не в силах с этим справиться. Как понять, есть ли обида на родителей? Холодность и равнодушие к родителям, отсутствие благодарности могут быть проявлением неосознаваемой обиды.

Нас могут эмоционально задевать какие-то ситуации в настоящем, потому что они напоминают о событиях из детства. Эти стимулы запускают и активизируют чувства из прошлого, и гнев может выплескиваться на окружающих, которые к этому не имеют никакого отношения.

Обиду нужно признать вместе со всеми другими чувствами, которые в ней есть. Так мы начнем протирать замусоленные

очки или можем совсем снять их, чтобы увидеть мир другим — ярким и цветным.

Страдания могут закончиться, когда мы скажем, обращаясь к маме: «Да, это было. Это было плохо. Но это было в прошлом. Все закончилось. Теперь я взрослый. Я могу сам сделать себе хорошо».

«Важно не то, что сделали из меня, а то, что я сам сделал из того, что сделали из меня».

Жан-Поль Сартр

«Сколько я еще буду злиться?» Отпускаем обиды на маму

Родители дали нам все, что смогли, и любили так, как умели. Этого уже достаточно, чтобы жить свою взрослую жизнь без оглядки на прошлое и отпустить картинки с ожиданиями «как я хотел, чтобы было». Претензии ничего не дают, а только забирают энергию и силы. Мы благодарны тогда, когда видим и признаем ценность всего того, что родители смогли дать и сделали хорошего, и берем это.

Каждому чего-то не хватило. Кому-то — важных слов. Кому-то — свободы, кому-то — внимания, любви, объятий, кому-то — самих родителей. Бывает обида за то, что родители могли бы быть умнее, мудрее, сказать что-то важное, оставить большое наследство, дать что-то лучшее, любить сильнее, сделать что-то иначе. Но если бы они могли, то они бы и сделали иначе. А если не сделали, значит, не могли.

Взрослые дети могут оставаться в прошлых обидах потому, что все еще ждут от родителей извинений. А родители в это время ждут благодарности. Ведь они много вложили в то, чтобы дети

повзрослели и стали самостоятельными. Две стороны могут ждать бесконечно. Выход в том, чтобы перестать ждать. И первое движение важно сделать ребенку к родителю. Тогда мы сможем поблагодарить за то, что нам было дано, и в душе согласиться с тем, как все было. Мы сможем, будучи взрослым, не смотреть на маму, как в детстве, словно птенец с раскрытым клювом, все еще чего-то ожидая от нее, а взмахнуть крыльями и полететь в свою жизнь.

Важно не просто простить маму, а проститься с обидой на нее.

Многие относятся к прощению матери так: посмотреть на нее свысока, и сказать: «Ну ладно, я тебя прощаю». Такое прощение — высокомерная позиция. Прощение — это остановка осуждения.

Простить — не значит назвать хорошим то, что другой человек сделал плохого. Простить — значит проститься с обидой и убрать с сердца камень, который мешает дышать полной грудью и жить своей жизнью.

Хорошее решение — вместо «Я прощаю» сказать «Я **прощаюсь** с чувствами, от которых плохо прежде всего мне, со злостью и болью. Я прощаюсь с ожиданиями идеального поведения от матери».

Взрослый ребенок не хочет прощать свою мать, потому что обида — это последний шанс для него получить желаемое от реальной мамы или другую, идеальную маму.

Трудно жить прошлым. Трудно жить с детской обидой на маму. Обида уходит с пониманием. Когда мы можем посмотреть на прошлое под другим углом, через новые смыслы, то сможем простить и отпустить свои детские обиды. Важно перестать

застревать в страданиях от того, что не было так, как мы хотели. Не продлевать страдания, не упиваться ими. Чтобы остановить страдания, важно установить себе срок и спросить себя: «Сколько я еще буду злиться или грустить?»

Есть **реальные шаги, которые помогают отпустить обиду**. Они также помогают завершить отношения, которые по факту уже закончились.

1. Признайте реальный ущерб. Выразите чувства. Скажите, что было плохого.
2. Скажите, что было хорошего. Поблагодарите.
3. Действуйте в соответствии со своими ценностями и целями.

Как справиться с обидами, которые есть в настоящем:

1. Осознайте, признайте, что обида есть.
2. Дайте себе право испытывать злость.
3. Выражайте свою злость адекватными способами, без вреда для окружающих.

Я больше не буду наказывать обидой сам себя.
Теперь я сам о себе позабочусь.

Коротко о главном.
Выбор всегда за нами

- **Обида многослойна. В ее основе лежит невыраженное чувство злости, а также может быть боль и грусть.**
- **Обида — автоматическая детская реакция, и мы проживаем ее так, как привыкли в детстве. Обидчивость — это проявление детского эго-состояния и детской позиции.**

- Обида — это наши неоправданные ожидания. Ожидание — это рамки, в которые мы пытаемся заключить реальность, когда живем в картинке того, как «должно быть».
- Проблема тех, кто обижается, в том, что они передают управление своей жизнью другим и ждут, что те удовлетворят их потребности и решат проблемы. Но никто не обязан делать нашу жизнь лучше, кроме нас самих.
- Будучи взрослыми, мы уже способны выражать свои чувства адекватно ситуации, говорить о том, что нам нравится и не нравится, и договариваться. Мы уже можем прямо сказать любому другому человеку: «Я злюсь на тебя».
- Обиду легче отпустить, когда мы понимаем, что люди чаще всего не специально делают нам плохо, не хотят причинить вред, боль. Они просто такие, какие есть.
- Если мы живем с обидой, мы зависим от других, от их состояния и поведения, застреваем в обиде и остаемся в прошлом, а не живем в настоящем.
- Мы можем увидеть в настоящем возможности для того, чтобы самим делать что-то хорошее для себя и быть независимыми от других людей. Мы можем ответить, выразить свои чувства, постоять за себя, отстоять свои границы, а главное — действовать самостоятельно.
- Шаги, которые помогают отпустить обиду и помогают завершить отношения, по факту уже закончившиеся:
    1. **Признать реальный ущерб. Выразить чувства. Сказать, что было плохого.**
    2. **Сказать, что было хорошего. Поблагодарить.**

3. **Действовать в соответствии со своими ценностями и целями.**

- Чувства нужно признавать, выражать, проживать, тогда они проходят.
- Плохих эмоций и чувств нет. Они все нужны и важны для нас.
- В любой обиде есть точка выбора. Когда мы ответственны за свои чувства, то берем управление своим состоянием в свои руки. И тогда мы уже свободны.
- Когда мы все время вспоминаем о детских обидах и не можем их простить, то уже сами отравляем себе жизнь.
- Выбор за нами: обидеться, страдать и наказывать себя — или нет.
- Вторичная выгода от обиды состоит в том, чтобы управлять поведением другого.
- Обидчивость — это внутренняя незрелость. Когда еще есть обида или любое негативное чувство к матери, на котором мы зафиксированы, то эмоциональная сепарация не завершена.
- Страдания могут закончиться, когда мы скажем, обращаясь к маме: «Да, это было. Это было плохо. Но это было в прошлом. Все закончилось. Теперь я взрослый. Я могу сам сделать себе хорошо».
- Взрослый человек способен чувствовать злость в моменте и выражать ее словами, находя для этого самое подходящее время, место и способ выражения. Взрослый способен завершать свои чувства. А главное, он сам может сделать так, чтобы ему было хорошо.

Взрослый ребенок не хочет прощать свою мать, потому что обида — это последний шанс для него получить желаемое от реальной мамы или другую, идеальную маму.

- Родители дали все, что смогли, и больше у них ничего нет.
- Зачастую родители дают детям больше того, что они сами получили от своих родителей.
- Каждая мама дала то, что смогла, и бывает так, что это только жизнь.

Точки опоры

Я вижу все так, как есть.
Я оставляю боль в прошлом.
Спасибо, мама, за то, что смогла дать!
Мне достаточно. Все остальное я сделаю сам.
Я знаю, что мне нужно.
Я вижу возможности.
Я делаю все возможное для того, чтобы жить хорошо.

Трудно жить, ожидая, что мама будет такой, какой я хочу ее видеть. Жить легко, когда я соглашаюсь с тем, что мать такая, какая она есть.
Трудно жить, ожидая, что все будет так, как я придумал. Жить легко, когда я принимаю все как есть и делаю все возможное, чтобы получить желаемое.

Практическая часть

1. Практика «Встреча с Внутренним ребенком»

Цель: встретиться со своим Внутренним обиженным ребенком, чтобы понять, принять его и отпустить обиды на родителей.

1) Расслабление.

Закройте глаза, понаблюдайте за дыханием, расслабьтесь.

Для более глубокого расслабления можете визуализировать следующий образ. Представьте себя на верхней площадке лестницы, ведущей вниз. Лестница покрыта мягким пушистым ковром. Вы босыми ногами начинаете медленно спускаться по ней, переступая со ступеньки на ступеньку. Представьте, что на каждой площадке есть табличка с номерами от 1 до 10. Чем ниже вы спускаетесь, тем более расслабленным чувствуете себя. Когда вы достигнете площадки 10, вы полностью расслабитесь. И ваше тело словно растворится в океане безбрежного покоя и легкости.

2) Понимание и принятие своего Внутреннего ребенка.

Все мы время от времени можем обижаться на кого-то. На кого и за что вы сейчас обижены? Где вы чувствуете обиду в теле? Как она выглядит? Отметьте ее цвет, форму, размер.

С кем из родителей вы чувствовали себя похожим образом? Какие мысли, воспоминания приходят при этом? Направьте внимание на самые ранние воспоминания. Увидьте, услышьте, почувствуйте внутри себя своего Внутреннего ребенка, который так себя чувствует. Как он выглядит? Какого он возраста? Что чувствует? На кого он обижен? Если образ не приходит, вспомните себя ребенком. Пофантазируйте о том, что могло происходить, чтобы ребенок так себя чувствовал.

Как вы справились со своими чувствами тогда, будучи ребенком, как выжили?

Оставайтесь собой, в своем сегодняшнем возрасте. И посмотрите на того ребенка, которым вы были когда-то. Что вы к нему чувствуете? Посмотрите на него с любовью и скажите: *«Я тебя вижу».*

Дайте ему возможность высказать и выразить все, на что он обижен, все его чувства. Выслушайте его с пониманием и поддержкой.

Могут появиться слезы. Отпустите себя, выражайте все чувства так, как вам этого сейчас хочется.

3) Трансформация.

А сейчас дайте своему Внутреннему ребенку то, в чем он нуждается. Если он хочет, чтобы его обняли, обнимите его. А может быть, он хочет, чтобы вы покачали его на руках? Выразите ему свою любовь, принятие и поддержку, дайте ему то, в чем он нуждается. Скажите ему добрые, теплые слова. Скажите ему о его ценности, значимости. О том лучшем, что в нем есть.

Объясните ему с позиции взрослого, что родители не всегда делают то, что нам хочется, не все могут дать нам. Им тоже бывает тяжело, и они могут чувствовать бессилие. Они так же устают, расстраиваются и ожидают чего-то. Они могут ошибаться, ведь все мы несовершенны.

Скажите ему: *«Главное — ты выжил. И это хорошо для меня. Все закончилось, боль осталась в прошлом».*

Оставайтесь со своим Внутренним ребенком, пока он не поймет родителей и не отпустит обиду.

Подумайте, чему хорошему вы научились через этот опыт, какие навыки стоит оставить и взять с собой (например, приобрели самостоятельность).

Найдите внутри место для Внутреннего ребенка и всех его чувств как для прошлого опыта.

2. **Практика «Отличать намерение от поведения»**

Цель: понять позитивное намерение, которое стоит за поведением мамы.

1) Вспомните конкретную ситуацию, за которую вы еще обижаетесь на маму. Увидьте как стоп-кадр, что там делает мама, как себя ведет.
2) Поместите свое сознание внутрь мамы.

- Что она чувствует?
- Зачем она делает то, что обижает вас? Для чего?
- Какое позитивное намерение за этим стоит?
- Поймите, что она желала вам хорошего.

3) Вернитесь на свое место. Посмотрите, как меняются чувства к маме внутри вас.

Есть намерение, а есть поведение. Поведение — это то, что человек делает, а намерение — то, чего он хочет добиться этими действиями. Это замысел, мотив. Глубинное намерение всегда позитивно. А вот способы его осуществления могут быть подходящими, полезными или неподходящими, неполезными.

3. **Практика «Ценный опыт»**

Цель: изменить отношение к событиям, в которых есть обида на маму. Увидеть хорошее в плохом.

1) На листке напишите три ситуации в прошлом, за которые вы еще обижаетесь на маму.
2) На другом напишите три позитивные ситуации, за которые вы особенно благодарны маме.
3) Посмотрите на негативные события и представьте, что ваша душа организовала для вашего эго такой

опыт, чтобы оно извлекло какой-то важный позитивный урок.

- В чем состоит этот позитивный урок?
- Чему позитивному научил или может научить вас этот опыт?
- Какие важные позитивные качества или навыки вы приобрели благодаря этому опыту?

Запишите их на отдельном листке.

4) Присвойте эти ценные качества. Поблагодарите за этот опыт.
5) Вспомните первые три ситуации. Отметьте, как изменились ваши чувства.

4. Практика «Отпускаем детские обиды»

Цель: выразить свои чувства злости и обиды. Согласиться со своим прошлым. Взять ответственность за свою жизнь в настоящем на себя.

1) Мысленно обратитесь к маме и скажите:

- Я злюсь на тебя, мама… (сказать, за что).
- Это было плохо для меня… (назвать, что именно).
- Но это прошло.
- Спасибо за жизнь.
- Спасибо за все хорошее, что смогла дать.
- Мне достаточно.
- Теперь я сам буду делать себе хорошо.

2) Поддержите себя в этот момент, примите себя со всеми чувствами.

3) Осознайте, что вы получили, приобрели позитивного и чему хорошему научились через тяжелый прошлый опыт.
4) Поблагодарите и отпустите обиду.

5. Практика «Жизнь как подарок»

Цель: перевести фокус внимания с претензий на благодарность родителям.

1) Вернитесь в воспоминаниях в первые моменты своей жизни и скажите себе: «Я есть. И у меня всегда есть свое хорошее место по праву рождения. Я принимаю жизнь как подарок и как самую большую ценность».
2) Представьте, что вы только что родились. В начале нашей жизни мама и ее тело делали все, чтобы ребенок родился. Переключите свое внимание с обиды и претензий на благодарность. Проживите это ощущение, когда мама и другие близкие делают все возможное, чтобы вы жили.

Чтобы заякорить это ощущение, можно сделать себе какой-то подарок, который будет рядом. Это может быть сувенир, подвеска, кольцо — как символ того, что мама смогла для вас сделать хорошего, чтобы вы родились и смогли жить.

3) Напишите отдельно список 50 «спасибо» маме и 50 — папе. Каждый день пишите по одной или сразу по несколько благодарностей, пока не наберется всего 50. Направьте внимание на то хорошее, что было дано, где вы чувствовали или понимали, что мама и папа вас любят.

Спасибо, мама…
Спасибо, папа…

Глава 8

Мать-святая, мать-чудовище. Идеализация и обесценивание как признаки незавершенной сепарации

Прочитайте приведенные ниже фразы. Находит ли какая-то из них внутренний отклик у вас?

- *Нельзя плохо говорить о маме, мама — это святое.*
- *Я не могу злиться на свою мать, ведь она так много для меня сделала.*
- *Я не могу отказать маме в ее просьбах.*
- *Если маме что-то нужно, то я откладываю все свои дела.*
- *Моя мать — ужасная женщина.*
- *Я не хочу знать свою мать, не хочу видеть ее и слышать о ней.*
- *Моя мать ничего хорошего для меня не сделала.*
- *Моя мать бросила меня, когда я был маленьким, такое не прощают.*
- *Я часто вспоминаю то плохое, что сделала моя мать.*
- *Я никогда не буду как моя мать.*

Это фразы — маркеры таких проявлений незавершенной сепарации, как идеализация либо обесценивание мамы.

«У меня самая лучшая мама на свете. Я ее ненавижу!»

Анжела поссорилась с мужем. Она испекла пирог и собралась ехать к матери, но муж внезапно вспылил: «Сколько это может продолжаться? Обещала провести выходной со мной, а сама уезжаешь к матери! Ты с ней живешь или со мной?! Бегаешь туда постоянно. Ты что, не видишь, она тебя использует?!» Анжела вспылила: «Это же моя мама! Не смей так о ней говорить!» Анжела была готова ради мамы на все. Та была известной в городе актрисой. В детстве Анжеле казалось, что ее маму любят все вокруг. Она со всеми была веселой, доброй, улыбающейся. Только дома улыбка сползала с ее лица, и Анжела видела уставшую женщину. Дочь изо всех сил старалась помочь. Отца Анжела помнила смутно, родители развелись, когда девочка была совсем маленькой. Мама часто уезжала на гастроли, и Анжела оставалась с кем придется. Она рано научилась готовить, убирать и старалась сделать как можно больше, взять мамины заботы на себя. «Моя мама лучше всех на свете», — думала девочка. Прошло много лет, но Анжела знает точно: ее мама — самая-самая. Мама — это святое.

Желания мамы — закон для Анжелы. Нельзя расстраивать маму. «Мама мне всю жизнь отдала», — говорит Анжела мужу, когда он возражает против постоянного присутствия тещи в их жизни. После работы Анжела сразу звонит маме, если что-то нужно, летит к ней. На выходных она всегда у мамы. Та говорит: «Анжела, в субботу я тебя жду, заезжай за мной, я купила нам билеты в театр». И Анжела бросает все свои дела.

С каждым днем проблем и просьб у мамы все больше. Однажды ситуация дошла до скандала. Молодая семья

уехала на пикник, который муж старательно готовил, но, как только они обосновались у реки, Анжеле позвонила мама: у нее сломался вентилятор и ей жарко, плохо. Попросила срочно привезти ей новый. Анжела собралась в магазин. «Ты куда? — удивленно спросил муж. — Мы же только приехали! Она до завтра не подождет или сама не съездит купить?» «Это же моя мама, ты что, не понимаешь, ей плохо!» — повысила голос Анжела. «Какой он все-таки злой. Наверное, я в нем ошиблась», — думала она по дороге в магазин.

Мы видим в этой истории, что Анжела идеализирует маму. Ощущение «мама — святая» не дает ей в полной мере жить своей отдельной жизнью.

Анжела старается быть «идеальным ребенком» и не может возразить маме и разозлиться на нее. Свою подавленную злость на мать она проецирует на мужа. С одной стороны, мама для нее как божество, которому нужно поклоняться, а с другой — как ребенок, которого требуется опекать. Мать Анжелы играет в беспомощное дитя и манипулирует этим. Такие манипуляции могут мешать «хорошим девочкам» заводить своих детей, потому что «ребенок» в виде мамочки у них уже есть и постоянные заботы о ней забирают значительную часть их времени.

Анжеле важно ощущать себя хорошей для мамы. Каждое ее слово она воспринимает как прямое указание к действию и не позволяет себе ослушаться. Эта зависимость от одобрения мешает услышать себя и свои потребности.

Муж напоминает, что у Анжелы есть семья, но супруга все еще живет в своей детской семье, с мамой. Она воспринимает мать как божество и состоит при ней в роли преданного слуги. Матери такое отношение очень выгодно. Обычно таких мам

не интересует жизнь их детей, их личные интересы. Все подчинено интересам «святой матери». Весь мир должен крутиться вокруг нее. Она может говорить детям: «Надо делать так, потому что я так хочу. Я знаю лучше. Мама всегда права». Дети не могут разозлиться на маму, подавляя свои чувства. Почувствовать злость для них равносильно предать мать.

Идеализируя материнскую фигуру, дети подчиняют себя и свою жизнь матери, не могут сделать ничего, что мать не одобрит. Каждый шаг — только по совету и с разрешения. Настоящей трагедией для них становится, когда они видят несоответствие между своими идеальными представлениями о матери и реальной матерью. Помогает этому чаще всего партнер, который видит все как есть. И это может быть первым лучиком света в конце туннеля.

Осознание может произойти и тогда, когда дочь, разрываясь между своей семьей и мамой, начинает робко возражать, отказывать и выходить из слияния. Мать может обрушить на дочь чудовищный гнев, вплоть до проклятий или бойкота, резко ответить, накричать, даже ударить. У дочери возникает сильный внутренний конфликт между реальным и идеальным образами. Идеальная мама в представлении ребенка так поступать не может и вообще не может поступать плохо. В этот момент розовые очки начинают спадать, и идеализация может перейти в другую крайность — обесценивание.

Идеализация — естественный процесс нашей психики. Достоинства и положительные качества человека мы преувеличиваем, а недостатки не замечаем и отрицаем, мы создаем иллюзии в отношении него и воспринимаем как нечто совершенное. Впервые о понятии идеализация заговорил венгерский психоаналитик Шандор Ференци. Затем его теорию развила и описала Нэнси Мак-Вильямс в издании «Психоаналитическая диагностика».

Идеализацию относят к защитным механизмам психики. Детям идеализация нужна для формирования нормальной психики. Маленький ребенок всегда наделяет родителей всезнанием, всемогуществом, особой силой. При этом у него возникает желание либо приобщиться к этой силе, либо слиться с ней, чтобы чувствовать себя безопасно в этом огромном мире. Все дети до определенного возраста идеализируют свою мать. Они думают, что она все знает и все может. И ребенок чувствует себя спокойно и уверенно: *«Если мама сильная и всемогущая, то она всегда сможет меня защитить»*. Также с помощью механизма идеализации закладываются ценности, идеалы, которые нам необходимы во взрослой жизни.

У взрослых здоровая идеализация может проявляться как приписывание совершенства значимым людям. Это необходимо для адаптации и нормального существования в обществе. К примеру, для того чтобы воспринимать мнение значимых людей (учителей, родителей, врачей, власти) как авторитетное, нам нужно наделять их особыми качествами и отчасти идеализировать. Мы идеализируем своих партнеров в период влюбленности. И это тоже необходимый и естественный этап развития любви и отношений. Будучи взрослыми, мы с помощью критического мышления и осознанности способны не переходить в крайнюю степень идеализации, в «обожествление».

Но иногда мы можем застревать в идеализации. Это происходит по разным причинам:

1. **Дефицит матери.** Если матери у ребенка нет или она плохо обращается с ним, то в психике ребенка формируется внутренний дефицит. Вырастая, он испытывает проблемы в общении и находит людей, которых будет идеализировать. Это одно из проявлений незрелости психики. И тогда один человек относится к другому

как к «безупречному совершенству», не замечает в нем никаких недостатков.

2. **Образ «идеальной матери».** Бывает, что мать из-за своей незрелости, страхов и внутренних конфликтов держится за роль «идеальной мамы». Любая попытка ребенка усомниться в «идеальности и правильности» матери и противостояние ей может сопровождаться агрессией и отвержением с ее стороны. Тогда взрослеющий ребенок опасается потерять ее любовь, боится выйти из своей инфантильной позиции. Маме может быть очень выгодно, чтобы взрослеющий ребенок, как и в раннем возрасте, продолжал видеть в ней «божество и совершенство», чтобы управлять им и поддерживать свою иллюзию, что она прекрасно справляется с ролью матери. Взрослый ребенок может застрять на этом этапе, и это мешает его сепарации.

Все мамы неидеальны. Они не все знают и, как любые живые люди, переживают всю гамму чувств, в том числе злость, агрессию, страх и бессилие. Если мама позволяет ребенку подвергать сомнению ее «идеальный» образ, то этим она позволяет ему повзрослеть.

3. **Образ «идеального ребенка».** Человек может застрять в идеализации, когда мать, чтобы чувствовать себя спокойно и уверенно, требует от ребенка идеального поведения, одобряет только те проявления, которые ей нравятся и удобны.

Повзрослевший человек предпочитает находиться в роли идеального ребенка для своей идеализируемой мамы или для того, кого выбирает в качестве идеала вместо матери. Выгода — получать любовь и заботу, как в детстве. «Если поклоняться божеству,

оно наградит своим вниманием и любовью». Но эта позиция очень сложна, потому что кроме любви ребенок (позднее взрослый) начинает чувствовать и злость к матери или тому, на кого переносится ее образ: ведь на самом деле мама неидеальна и не может удовлетворить все потребности ребенка.

Когда такой взрослый чувствует злость, идеальный образ себя начинает трещать по швам. Человек возмущается: «Это не я, не хочу таким быть!» — и видит единственный выход: разорвать отношения с тем, на кого злится. Он может чувствовать себя загнанным в угол: для идеализации всегда нужен кто-то другой, но в то же время, чтобы самому быть идеальным и не чувствовать злость, лучше оставаться одному.

4. **Подавленная злость.** За внешней идеализацией всегда стоит глубоко спрятанная злость, потому что быть в слиянии с матерью взрослому человеку с каждым днем все сложнее, все более «душно и тесно». Естественная потребность оторваться от матери дает о себе знать. Для отрыва необходима агрессия, но она может быть воспринята родителем остро и болезненно, с возмущением или страданием. И тогда желающий отделиться ребенок может терзаться чувством вины, что причинил вред матери. Чувство вины, которое не всегда осознается, может привести к тому, что дети отказываются от своих целей и желаний из страха разрушить иллюзии и ожидания матери, и возвращаются обратно в родительское гнездо.

В другом случае агрессия может выплескиваться в отношениях с идеализируемым родителем в виде конфликтов. Не выраженные вовремя чувства накапливаются и прорываются наружу, иногда самым неожиданным образом. Также агрессия может проявиться в форме зависимостей: переедание, алкоголь, уход в виртуальную реальность. Это поведение еще больше

привязывает ребенка к матери, делая его слабым и несамостоятельным («Я боюсь остаться совсем без родителей»).

Идеализация может сохраняться в случае, если ребенок растет с одной мамой. У него есть страх лишиться матери как своей единственной опоры. Поэтому ребенок не может разозлиться на нее и продолжает ее идеализировать.

Идеализация матери способствует идеализации и других значимых людей. Если она зашкаливает, взрослому человеку сложно построить близкие отношения с окружающими. Злость по отношению к ним может быть настолько запрещена и вытеснена, что порой совсем не осознается. Человек изо всех сил держится за созданный образ. Он не может пережить свои чувства, прячет их от самого себя, как если бы их проявление причинило вред любимому человеку или разрушило привычный мир. Человек не всегда может сказать, что он чувствует к объекту своего поклонения, любит его или ненавидит. Обычно вместо того, чтобы назвать свои чувства, он сдержанно отвечает, что другой — хороший.

Чрезмерная идеализация лишает человека и чувства любви. Дело в том, что, когда мы подавляем агрессию, подавляется и любовь. Иногда отрицаемая ненависть к тому, кого мы идеализируем, может переноситься на другого или самого себя. Человек внутренне может осуждать и наказывать себя за плохие мысли и чувства. Длительное подавление злости может приводить к болезням психосоматического характера.

Обесценивание как неизбежное следствие идеализации

Полине исполнилось 11 лет, когда ее родители развелись. Семья была довольно состоятельной. Жили в большой квартире в центре города. Девочка, умница и отличница, не знала отказа ни в чем: наряды, игрушки, поездки

на море на все лето. А еще — художественная школа, бассейн, кружки, секции.

Вскоре родители расстались. Мама Полины уехала в большой город, купила там квартиру, снова вышла замуж и родила сына. Но из-за врачебной ошибки ему сразу после рождения потребовались дорогостоящие операции и лечение за границей. Отчим Поли сбежал, и мама сделала все для спасения сына. Продала квартиру, чтобы оплатить лечение. Мальчик выжил, но остался инвалидом. После этого мать с детьми переехала жить на дачу за городом.

Мама наняла няню и вышла на работу, брала домой подработку, чтобы поднять детей. Старалась, чтобы дочь могла получить достойное образование. Отдала в лучший лицей, а в старших классах наняла дорогих репетиторов. Чтобы оплатить их услуги, приходилось экономить даже на еде. Поле, привыкшей к жизни в полном достатке, было стыдно, что они живут в дачном поселке и ей приходится ездить в лицей на электричке, что она не может пригласить к себе подруг и семье приходится экономить на всем. «Мама, мы из-за тебя стали нищими! Мне стыдно за то, как мы живем!» — со слезами выговаривала она матери.

По результатам ЕГЭ Полина поступила на юрфак университета, но мама не смогла оплатить очное обучение, и Поле пришлось учиться заочно и работать. «Никогда не прощу, что ты лишила меня радостей студенческой жизни!» — сказала она матери.

Сейчас Полина — успешная бизнес-леди. У нее свое агентство недвижимости, дом, несколько квартир, шикарная машина. После смерти отца его квартиру она продала. Поля выговаривает маме за то, что та помогает сыну-инвалиду чем может: «Сколько ты с ним возиться будешь?! Выучила, колледж чуть ли не за ручку с ним прошла. Все!

Ему уже 18 есть! Пусть сам теперь думает, как ему жить. Мне никто не помогал. Я сама всего в жизни добилась».

Героиня этой истории не желает видеть, что для нее сделали родители, как старалась для ее будущего мама. Ни квартира, которую она получила, ни лучший лицей, ни дорогостоящие репетиторы для нее не в счет. Она видит только свои старания, страдания и заслуги. А то, что досталось ей от родительской семьи, что дала мать, полностью обесценивает.

Обесценивать — это лишать ценности, делать что-то неважным, не заслуживающим внимания, недостаточно хорошим или плохим, ненужным или бесполезным. Обесценивать мы можем людей, их личные качества, мысли, чувства, знания, ценности, цели, достижения, жизненный опыт. Обесценивание — механизм психологической защиты, при котором мы преуменьшаем значимость другого, его качеств, поступков. Обесценивать мы можем и самих себя.

Обесценивание во взрослой жизни проявляется как:

1. Игнорирование положительных качеств.
2. Подчеркивание, преувеличение отрицательных качеств.
3. Приписывание несуществующих недостатков.

При обесценивании звучат слова: «плохо, недостаточно хорошо, мало, не так, как надо». Формы выражения обесценивания — ирония, сарказм, насмешки, излишняя критика, разочарование, превосходство, равнодушие, отгороженность.

В отношениях с матерью у взрослых детей обесценивание проявляется в постоянных обвинениях, претензиях, обидах, ненависти. Могут звучать такие фразы: «Она совсем обо мне не думала, мной не занималась», «Я росла как придорожная трава», «Я сделала себя сама».

Если мы обесцениваем свою мать, то обесцениваем и часть себя. Как следствие, мы склонны обесценивать и других тоже.

В отношениях с собой тоже может быть самообесценивание. Мы можем обесценивать себя, свои мысли, чувства, достижения и думать: «Я никчемный, ни на что не способный, ничтожество», «Я хуже других». Или в качестве компенсации человек может проявлять черты перфекционизма, стремиться к совершенству, смотреть на все, что не идеально, как на неприемлемое. Перфекционисты предъявляют завышенные требования к себе и другим, чувствуя себя то лучше, то хуже всех.

В отношениях с окружающими обесценивание проявляется так: человек чувствует себя никчемным и, чтобы облегчить внутренние мучения, начинает принижать других, самоутверждаться за их счет. Или человека «раскачивает» от идеализации до полного обесценивания. Сначала он идеализирует другого, приписывая ему самое лучшее. А когда уже идеализировать невозможно (не получается закрывать глаза на реальные качества и проявления), то происходит обесценивание, чтобы защититься от боли и разочарований. Возникает ненависть, и в человеке видится только плохое. Обесценивающий других человек отгораживается от них: «Они хуже меня, они недостойны меня». Так он маскирует свой страх самому быть несовершенным в чужих глазах. Чтобы отказаться от обесценивания, научитесь не выносить быстрых «приговоров», а собирать информацию и делать собственные выводы, основанные на фактах.

Ребенок не сможет полностью стать самостоятельным, если эмоционально не отделится от родителей. Чтобы это сделать, нужно перестать видеть в них всемогущих богов. Мы постепенно перестаем идеализировать своих родителей, когда понимаем, что они не могут удовлетворять все наши потребности и желания. Начинается это во время кризиса трех лет, а в полной мере обычно проявляется в подростковом возрасте, когда родители

подвергаются критике и начинается процесс свержения их с пьедестала. Ребенок находит новых авторитетов, кумиров, новые объекты для идеализации, а родителей обесценивает. В восприятии подростка родители слушают не ту музыку, не так одеваются, не понимают молодежного сленга, отстают от прогресса — в общем, становятся «устаревшими предками». Ребенок обесценивает то, что было ему раньше очень дорого, составляло его базовую ценность. Это один из закономерных этапов сепарации, непростой, но необходимый для детей и родителей. Он очень важен: на пьедестал, где стояли родители, взрослея, становится сам ребенок.

Обесценивание родителей — сложный, болезненный и в то же время важный этап взросления ребенка. В первую очередь под обесценивание попадает мать.

Обесценивание неизбежно. Оно не имеет отношения к тому, какая мать в действительности и как справляется со своим материнством. Детям важно столкнуться с несовершенством и неидеальностью матери, чтобы увидеть и принять несовершенство и неидеальность мира. Без этого этапа невозможно взросление.

Ребенку нужна не та мама, которая тужится, чтобы быть идеальной, подавляет свои истинные чувства и свое естество. Ребенку нужна живая, взрослая мама, которая испытывает разные эмоции и справляется с ними, которая продолжает любить ребенка любым.

Ребенок может доверить свое несовершенство, рассказать о том, что ему сложно, проявить бунт и все свои чувства только с той мамой, с которой ему эмоционально безопасно, которая сама принимает свою неидеальность.

Но если этап обесценивания накладывается на материнский страх быть плохой матерью, ее жертвенность и ожидание благодарности, ее навязчивость, усталость и желание повышать свою значимость через роль идеального родителя, то ей сложно принять

свою неидеальность и те чувства, которые испытывает на этом этапе взрослеющий ребенок. И тогда он может застрять на этом этапе, что препятствует взрослению и завершению сепарации.

После прохождения этапа обесценивания мы можем увидеть свою мать реальным, живым человеком. Мы способны признать ее сильные и слабые стороны одновременно, принимая ее такой, какая она есть. Если этот этап не прожит и не пройден, мы уходим то в одну, то в другую крайность, то идеализируем, то обесцениваем всех, на кого мы переносим роль материнской фигуры: от партнеров, друзей, преподавателей и врачей до главы государства.

«Я вижу только хорошее» — идеализация.
«Я вижу только плохое» — обесценивание.
Идеализация и обесценивание — нормальные и даже необходимые механизмы нашей психики. Плохо становится тогда, когда они переходят в крайности.

Святая и ужасная мать. Архетипы матери

У Аделины есть постыдная тайна. Ее мама была зависима от алкоголя. Сначала она выпивала немного и еще работала. Потом пила все больше. Пьяная, она становилась буйной, кричала на дочь, била посуду. Ада боялась мать до дрожи, не знала, чего в следующий момент ожидать. В пьяном угаре мать могла ни за что сильно ударить дочь. Ада все терпела, прощала, старалась угодить и надеялась, что мама одумается, остановится и изменится. Та менялась, но в худшую сторону. Уровень агрессии у нее рос с каждой выпитой рюмкой. Мать запирала Аду в комнате без воды и возможности выйти в туалет или выгоняла из квартиры, и девочка ночевала в подъезде.

Дома всегда грязно, часто не было еды. Мать уже пила так сильно, что порой не помнила себя. Ада жалела маму и в то же время ненавидела ее. Больше всего Ада боялась, когда в дом приходили мамины знакомые и оставались ночевать. Шумные пьяные компании не давали девочке спать. Мамины собутыльники приставали к Аде с разговорами, лезли обниматься.

Ада росла в постоянном страхе, что о пьющей матери узнают одноклассники. И они узнали. Такое не скроешь. Сколько Ада вытерпела насмешек и ухмылок!

В 12 лет органы опеки забрали Аду в детский дом, и она наконец-то немного выдохнула. Появились люди, которым было не все равно, как Ада учится, о чем она думает. Девочка тогда себе пообещала, что добьется всего сама. Так и вышло. Она поступила в университет, отлично училась, получила красный диплом. О матери она больше ничего не хотела слышать и знать. Когда Ада вспоминает про мать, у нее сжимаются кулаки от злости. Ада с завистью смотрит на сверстниц, у которых хорошие отношения с мамами. Особенно больно видеть фотографии счастливых семей, где все улыбаются. Ну почему у нее не так?! Своих отношений Ада долго не могла построить. С мужчинами встречалась, но дальше двух-трех свиданий не шло.

Но все-таки однажды у нее возникли отношения. С парнем, который красиво ухаживал, они стали жить вместе. Любви у Ады не было, но она решила попробовать. Почти сразу, как только пара съехалась, парень начал повышать на Аду голос, но цветы первые полгода дарил исправно. «Можно и потерпеть, — думала девушка, — зато не одна». Наконец-то хоть кто-то ее любит. В своем спутнике она видела много недостатков и постоянно указывала ему на них, ревновала, если видела, что он общается с кем-то

еще. Еще через полгода выяснилось, что парень любит выпить по выходным и вспыхивает по любому поводу. В какой-то момент Аде показалось, что она вернулась в детство. Ада решила, что лучше расстаться. Несколько лет отношений у нее больше не было. «Если бы не такая ужасная мать, — думала Ада с горечью, — может быть, все в моей жизни было бы иначе. Жива ли женщина, которая меня родила?» Ада отмахивалась от этих мыслей. Вспоминать о детстве было невыносимо. «Разве это мать, — думала Ада, — разве мамы так поступают?! Это чудовище! И себя погубила, и мне из-за нее до сих пор жизни нет». Образы из прошлого не давали Аделине покоя.

Мы видим, как в Аде борются два чувства — любовь к матери и ненависть к ней за такое детство. Ада, как и все дети, идеализировала образ матери. Встречаясь с реальностью, где мать ведет себя чудовищно, она замирает в непонимании и ужасе. И в этом ужасе, страхе, агрессии и печали продолжает жить. У такой жизни есть страшное, самое **главное последствие: ребенок, не соглашаясь и не принимая мать, не соглашается и со своей жизнью**. Он продолжает горевать, проживая это через шок, отрицание, агрессию, торг, депрессию. Проявляться это может так:

1. Ребенок сам становится «чудовищем», издевается над другими, своими близкими, детьми. Он постоянно на взводе, злится на окружающих, глумится над ними. В глубине души он продолжает гневаться на свою мать, мстить ей через других. Он обесценивает и ненавидит мать, сдает ее в дом престарелых, перестает общаться. Это «Она со мной обращалась ужасно, почему я должен о ней заботиться?».
2. Ребенок начинает спасать свою «мать-чудовище», лечить ее, быть послушным при проявлениях ее агрессии, сильно

старaясь исправить мать, чтобы она наконец-то стала другой. Это «Я спасу тебя мама, я переделаю тебя». Но никакой ребенок не может изменить свою мать.

3. Ребенок вырастает с ощущением своей никчемности. Это «Я никто и звать меня никак». Люди чувствуют себя полными ничтожествами. Не выделяются, не проявляются. Их не видно и не слышно. Они сильно подавлены, как будто бы всегда в печали и депрессии.
4. Ребенок решает, что никогда не будет поступать так же, как его мать, и становится ее полной противоположностью, слишком положительным и приличным. И это не дает ему быть собой, проявлять самые разные чувства, которые есть в каждом из нас. Трудно жить постоянно с натянутой улыбкой на лице. Это «Я буду лучше тебя, мама. Только не как ты, мама!».

Выйти из этих состояний помогает согласие с той матерью, которая есть, и способность увидеть разные грани матери, разные ее качества и аспекты.

В крайних проявлениях можно условно выделить два полюса: «мать-святая» или «мать-чудовище».

«Мать-святая» дает жизнь, кормит, любит, понимает, заботится. Она делает все, чтобы ребенку было хорошо, чтобы он чувствовал себя довольным и счастливым: *«Все для тебя, малыш!»* Это питающая, созидающая мама, на которую *можно опереться, чтобы вырасти.* Это самые лучшие, светлые и чистые проявления материнства.

«Мать-чудовище» не видит, не слышит, не замечает, не кормит, не заботится. Она делает то, от чего ребенку плохо, от чего он может быть в ужасе: орет, бьет, унижает, оскорбляет, издевается, использует, бросает. *«Ты пустое место, ты никто», «Лучше бы тебя не было, сгинь, исчезни»,* — говорит или всем

своим видом показывает такая мама. Это разрушающая мама, на которую *невозможно опереться*.

Когда мы фиксируемся на тяжелом детском опыте, мысленно прокручиваем его день за днем, то остаемся внутри все тем же подростком, который обесценивает и видит в маме только негативное, слабости и недостатки.

А реальная мать та, которая есть. В ней присутствует и негативное, и позитивное, и созидающее, и разрушающее. И она может быть ближе к «святой» или к «чудовищу».

Важно увидеть, что правда не в чем-то одном, а между этими двумя полюсами. Если мы видим только позитивное, то это идеализация и инфантильность. Если только негативное — демонизация и обесценивание. Чередование идеализации и обесценивания помогает со временем найти золотую середину и выстроить зрелые отношения с матерью.

То, что мы думаем о нашей матери, может не соответствовать реальности.

Важно воспринимать свою мать как реального живого человека со своим набором качеств, со своей силой и со своими слабостями, а не как ужасную демоническую фигуру или, наоборот, святую Мадонну.

Психолог Карл Густав Юнг утверждал, что наша личность состоит из трех взаимосвязанных структур:

1) эго;
2) личное бессознательное;
3) коллективное бессознательное.

Коллективное бессознательное состоит из психических образов или моделей, которые Юнг назвал архетипами. Это образы,

которые складывали веками и передавали в мифах, сказках и легендах. Архетип — это заложенный в каждом человеке первообраз, который определяет восприятие мира, жизненную позицию, основные приоритеты. Мать является одним из основных, базовых архетипов. Образ матери, который есть у каждого из нас, уходит корнями глубоко в подсознание.

С психологической точки зрения все стороны этого целостного материнского образа необходимы и выполняют свои задачи. Дающая или питающая мать требуется, когда нужно взрастить что-то или поддержать развитие. Разрушающая мать необходима, когда требуется положить чему-то конец, избавиться от старого, чтобы могло появиться новое, или поставить чему-то границу, отделить ребенка от родительской семьи, отправить его в собственную взрослую жизнь. В реальной женщине присутствуют все аспекты архетипа матери.

В детстве мы видим образ матери и через личное сознательное восприятие, и через коллективное бессознательное. Из этого калейдоскопа мы создаем собственный образ матери. Он на разных этапах взросления может меняться — от святости и идеализации до чудовищности и демонизации. Он может лишь отчасти отражать нашу мать как реального живого человека, демонстрировать нашу фиксацию на отдельных материнских аспектах. И это препятствует взрослению и отделению.

Есть женщины с чрезмерно выраженным архетипом матери. Они распространяют свое влияние не только на детей, но и на мужа и даже за пределами семьи. «Супермать» старается обо всех позаботиться и всем помочь — друзьям и близким, коллегам, кому-то еще. Рядом с ней тепло, удобно и не приходится напрягаться. Но может проявиться и обратная сторона — это «слишком» часто переходит в позицию деспота и тирана. И тогда мать демонстрирует удушающую заботу, пожирающую любовь. Она может изводить близких, удерживать выросшего

ребенка возле своей юбки, грубо вмешиваться в жизнь детей, чтобы навести свой порядок. Такая мать ведет себя так, будто только она знает, как нужно любить и заботиться. В тяжелых случаях она может ограждать дочь от замужества. Жена ее сына для нее всегда оказывается в позиции никчемной и непутевой, а муж дочери — в роли безвольного и ни к чему не приспособленного существа.

Как всегда, нам поможет золотая середина между святостью и чудовищностью. Женщина с гармоничным архетипом матери умеет позаботиться и о себе, и о других. Она не уходит с головой в эгоизм и не оказывается навязчивой. Она достаточно хорошая мать своим детям и жена, которая принимает мужа и заботится о нем без фанатизма и материнской опеки. Сохраняя гармонию, она оставляет все же больше места для самореализации в качестве супруги и проявления других архетипов.

Добрая матушка или злая мачеха? Когда в жизни как в сказке

Зоя пришла к психологу с запросом: «Я не понимаю, что происходит с моей мамой. Она иногда вдруг превращается в незнакомого для меня человека — злого, завистливого, ревнивого. Говорит колкости, будто хочет меня унизить, оскорбить. Все, что я ей рассказываю, в такие моменты оборачивается против меня. Это как будто не моя мама, а чужой человек. Я не понимаю, что мне делать в таких случаях. Я люблю свою маму, но когда она поступает со мной как мачеха, я не знаю, как мне реагировать».

В этой истории Зоя идеализирует маму и не может принять ее с теми чувствами, которые не подтверждают идеальный образ.

Она не разрешает себе злиться на маму, не принимает это чувство в себе и не принимает его в матери, проецируя на нее образ мачехи, «не моей мамы». Когда мы не принимаем что-то в себе, нам очень сложно принять это в других. Зоя долго не понимала и не могла назвать свои чувства к той, другой женщине, похожей на мачеху. Она обесценивает чувство злости. А без него пройти все стадии сепарации невозможно. Она продолжает играть в «идеального ребенка», и ее внутренний конфликт между чувствами к хорошей маме, которая ей нравится, и чувствами к плохой маме, которую она не может принять, только нарастает. И первым важным шагом для Зои было это признать и почувствовать злость на реальную неидеальную мать.

В восприятии маленького ребенка, если мама любит, одобряет, улыбается, она добрая матушка, а если нет — злая мачеха. Взрослея, дети могут продолжать искать свою идеально любящую маму или ждать, пока их мама станет идеально-сказочной, какой им бы хотелось ее видеть, и это препятствует взрослению и сепарации. Когда мы еще в ожидании или претензиях и хотим маму изменить, вместо того чтобы измениться самим, это еще больше привязывает нас к фигуре матери.

Порой мамы действительно ведут себя как злые мачехи. Дочерям достается намного больше критики, чем сыновьям, потому что мамы видят в девочках самих себя. И если мама себя не любит и не ценит, критикует, то и с дочерью она будет обращаться точно так же.

Мать смотрит на дочь как в зеркало, в котором может увидеть то, что не принимает в себе. И тогда она пытается вырастить «идеальную дочь», чтобы чувствовать себя «идеальной матерью».

В интернет-опросе девушки называли обесценивающие слова и фразы, которые слышали в детстве и запомнили. Кто-то до сих пор не может простить это своим матерям:

- *У всех дети как дети, а у меня урод!*
- *Кто так чистит лук? Тебя муж бросит на второй день.*
- *Кому ты нужна? Кто тебя такую замуж возьмет?*
- *Я не удивлена, что тебя все ненавидят.*
- *Лучше иметь сыновей, чем дочерей.*
- *Господи, какая же ты у меня все-таки некрасивая!*
- *Ты в него вцепишься, и он тебя бросит, как всегда.*
- *Ты, главное, свет выключай, когда раздеваться при нем будешь.*
- *Людям твоей профессии надо запретить иметь детей.*
- *У тебя складки на шее, как будто ты в прошлой жизни повесилась.*
- *Хороший он, только тебе изменять будет. Ну, надо смириться.*
- *Еще один день на этой работе — и ты мне не дочь!*
- *С тобой знакомятся только из жалости!*
- *Вот у моей подруги дочь так дочь! А ты...*
- *Такая умная, а живешь одна, как дура.*
- *Ну как, не сильно опозорилась на своей работе?*
- *Мечтаешь работать в банке? Ну, разве что в трехлитровой.*
- *Плачь в себя!*
- *С твоими данными ты могла бы хоть чего-то добиться.*
- *Ты похожа на своего отца-алкаша. В их породу пошла.*
- *Ты такая же, как я...*

Последняя фраза объясняет многое. Мама часто обесценивает детей потому, что ее саму в детстве обесценивали и она просто не знает, как можно по-другому. Если маму постоянно критиковали и подгоняли хлесткими фразами, бессознательно она может повторять эти фразы, копируя то, что ей знакомо. К тому же мама может не знать, как по-взрослому выражать свои негативные

чувства к детям. Это может быть раздражение, гнев, злость. Но если мама заковывает себя в клетку «идеальной матери», то чувства могут вырываться из нее иногда страшным, чудовищным образом.

Во многих сказках, на которых мы воспитаны, встречается фигура злой мачехи или колдуньи, которая противопоставлена любящей, заботливой матушке. Мачеха обычно появляется внезапно, после того как исчезает любящая матушка, и жизнь героев сказки стремительно меняется. Злая мачеха творит странные, а порой и жуткие дела. Она, например, не любит и третирует дочь мужа, как в сказке о Золушке. Может завидовать красоте взрослеющей девочки и заставляет ее исчезнуть из дома, как Белоснежку. Может выгнать детей на улицу, когда в семье голодно, как Гензеля и Гретель. Злая женщина не замечает детей, обдавая их ледяным холодом, как Снежная королева.

Показательна история о Рапунцель: злая ведьма выдает себя за мать, запирает ее в высокой башне, чтобы девочка принадлежала только ей, чтобы ни один принц не нашел ее прекрасную Рапунцель и не забрал ту, которая дает ей силы жить дальше. Подобные истории из жизни — это грустные истории. Взрослая дочь живет с мамой, остается инфантильным ребенком при ней, они везде ходят вместе, иногда даже за ручку. Или мама живет с давно выросшим сыном, которому может быть далеко за тридцать или даже за сорок, и они продолжают быть связанными и неразлучными. Рапунцель — это история изоляции ребенка эгоистичным родителем-тираном, внушения того, что мир опасен и без родителя не выжить. Ребенок делает жизнь мамы значимой, и она удерживает его из эгоистических целей, чтобы он всегда оставался при ней. Мамы изначально растят себе сиделок, делают из детей своих «идеальных мамочек», с которыми не так пугает старость.

Замуровывать девочку в башню мать начинает с самого раннего детства. В подростковом возрасте ограничения могут ужесточаться. И если девочка продолжает быть в образе «идеального ребенка», то появляется чувство вины за то, что она молодая, красивая, привлекательная. Помните историю Стеллы из главы 3, в которой мама разыграла драму из-за того, что дочь накрасилась, надела каблуки и красовалась перед зеркалом? Мама испугалась, что дочь повзрослеет, станет привлекательной. А самое страшное для мамы — одиночество, потому что привлекательная дочь встретит мужчину и уйдет от нее. Многие взрослые женщины затем живут с этим внутренним запретом быть красивыми, яркими, привлекать мужчин, они не могут быть раскованными, сексуальными, не испытывая чувства вины за то, что «бросили» мать.

Сказка хоть и ложь, но намеков в ней достаточно. Намеков на то, что так случается не только в сказках, но и в жизни. Существует версия, что до коллективной идеализации материнской фигуры в сказках не было никакой «злой мачехи». Все эти женщины — родные матери, которые вели себя в разное время по-разному, проявляли себя не только как идеальные любящие, бесконечно добрые матушки, но и как злые мачехи. Проявляли с тех сторон, на которые детям часто трудно смотреть без боли и в которые не хочется верить.

Примеров, где мать-чудовище ведет себя как мачеха, к сожалению, немало.

Женщина вышла замуж и отвезла пятилетнюю дочку к матери первого мужа, потому что новый супруг не захотел воспитывать чужого ребенка. Больше она никогда со старшей дочерью не общалась. Не нужна она была матери. Мужа первого ненавидела и ребенка от него видеть не могла. А от второго родила двоих детей и любила их беззаветно.

Женщина закрыла спящую трехлетнюю дочь в доме, а сама ушла веселиться к друзьям. Там она крепко выпила и решила остаться ночевать. Утром девочка проснулась, а мамы нет, и дверь заперта. Она испугалась, плакала, кричала, звала на помощь. Соседи услышали и, выставив стекло в окне, вытащили ребенка. Накормили, успокоили. Мама про дочь так и не вспомнила, явилась только к вечеру.

Женщина не может видеть, как ее дочь счастлива замужем. Почему она одинока, а дочь так счастлива?! И в адрес дочери летят злые слова: «Не звони мне, не приходи ко мне, отстань, не хочу тебя видеть!»

В жизни, как в сказке, чего только не бывает. И бывает очень страшно. Иногда это невозможно понять и принять.

Мать не выбирают. Не во всех случаях человек в силах принять свою мать, но всегда возможно согласиться с тем, что она — мать, какой бы она ни была. И тогда мы способны прийти к согласию с собой.

В сказках добро всегда побеждает. Злая колдунья оказывается повержена. Недолюбленные дети ищут свою родную, любящую матушку, совершают для этого подвиги и находят ее, но не для того, чтобы остаться с ней рядом, а чтобы получить благословение и уйти в свою отдельную жизнь, создать собственную семью. И иногда отношения детей и родителей, даже сложные в прошлом, удается наладить. Но бывает так, что это невозможно ни в сказках, ни в жизни. Однако в любом случае герои становятся сильнее, превращая свое прошлое в ценный жизненный опыт.

Когда происходит сепарация, дети начинают видеть разные качества родителей, и это их уже не разрушает. Эти факты не меняют главного — другой матери и другого отца все равно не будет. Они такие, какие есть. И сам ребенок такой, какой есть. Встреча с реальной матерью помогает ему, как героям сказок, стать сильнее и мудрее, получить важный опыт и, преодолев жизненные препятствия и трудности, быть главным героем собственной жизни и написать свою сказку, свою историю.

«Нет сказок лучше тех, которые создает сама жизнь».

Ганс Христиан Андерсен

«Я найду себе другую маму»

«Я больше так не могу! Я перестала общаться со своей мамой»

Диана — известная актриса. Она прекрасно выглядит в свои 55, у нее есть подруги, много почитателей ее таланта, подписчиков в социальных сетях, прекрасная карьера. Но она чувствует себя несчастной в личной жизни.

У Дианы было два неудачных брака. Она мечтала иметь детей, но, несмотря на массу попыток, не получилось. Сейчас она живет одна. Отношения с матерью у Дианы не сложились. В последние годы она совсем не общалась с матерью. Решила раз и навсегда прекратить общение, устав от постоянных ссор, упреков, критики. За пожилой матерью ухаживали сиделки. Диана даже не пошла на ее похороны. «У меня было ощущение, что мать меня ненавидит, делает все мне назло, — говорит Диана. — Я устала от постоянных скандалов. У меня был очень тяжелый период, когда я узнала, что первый муж мне изменяет.

Я молча собрала его чемоданы и выставила за дверь. Мне хотелось кричать, было больно. Он ушел к другой женщине. Когда я развелась, моя мать встала на его сторону: "Ты сама виновата, что он тебя бросил. Я бы тоже такую, как ты, бросила". Последней каплей стало то, что мать дала интервью, в котором говорила совершенно ужасные вещи обо мне, раскрывала подробности моей личной жизни, заявила, что я была недостойна такого хорошего мужа. А мне в тот момент так была нужна ее поддержка и хоть какие-то добрые слова от нее, моей мамочки. Тогда я решила, что с меня хватит, я больше так не могу, и перестала общаться с матерью раз и навсегда. С самого детства я чувствовала себя незащищенной, никогда не знала, чего мне ждать от нее, накричит на меня или обнимет. Я боялась ее реакции. Мама была всегда слишком критична ко мне. Как будто я всегда до чего-то не дотягивала. Она была моделью, красивой, высокой, блистательной женщиной, а я нет. И она не умела прощать, у нее был неудержимый темперамент. Во время скандалов я мечтала о тишине и еще в детстве решила, что в моей семье никогда не будет ссор, будет много улыбок и счастья, и я никогда не буду ни на кого кричать».

Говоря об этом, Диана вздыхает. Ей тяжело вспоминать. У нее, как у каждого ребенка, были определенные ожидания от матери. Диана ждала и не получала от нее одобрения, любви, внимания, признания, поддержки. Мы также видим, что Диана очень долго подавляла свою злость, много терпела, обижаясь, замыкаясь, и в ней сработал антисценарий. Она решила, что никогда не будет как мама. И это другая крайность, которая мешает построить здоровые близкие отношения, где человек способен отстоять свои границы и уважать границы другого. В карьере

Диана бессознательно тоже хочет быть лучше матери. Антисценарий всегда создает ограничения. Не бывает плохих чувств. Бывают неподходящие, «невзрослые» способы их выражения. Не бывает плохого и хорошего поведения. Есть поведение, которое помогает, есть — которое не помогает. В какой-то ситуации может помочь одно, в другой — другое.

Но Диана играет роль идеального человека для всех. Она такая «душка-подружка». В ситуации измены первого мужа Диана не позволила себе разозлиться, высказать ему свое возмущение, она молчала. Из-за того, что она когда-то приняла бессознательное решение не быть такой «скандальной», агрессивной, как мама, она отвергла эти качества в себе. Диане тяжело проявлять твердость, стойкость, напористость.

Нереализованные ожидания по отношению к маме и фиксация на ее неприятии переросли в ожидания от самой себя: «*Я буду совершенно другой, буду идеальной*». И она очень долго исполняет роль улыбчивой, доброй, мягкой, милой. Она вообще не разрешает себе злиться и проявлять это.

Это создает много внутреннего напряжения и лишает сил. Если мы в контакте со своей злостью, то мы в контакте и со своей внутренней силой. И в моменты, когда нужно проявить возмущение и злость, Диана чувствует себя неуютно, избегает таких ситуаций. Ей очень тяжело конфликтовать и выяснять отношения. А это важно уметь делать, сепарация без этого этапа невозможна.

Важно отметить, что вследствие ожиданий может быть очень много разочарований. Ожидание и разочарование всегда рядом. Много разочарований было и у матери Дианы, и у нее самой. У каждой в крайней степени проявляется идеализация и обесценивание. И закончилось это плачевно: они не смогли построить теплых, глубоких отношений, общение прервалось. В какой-то момент Диане было проще убежать и закрыться от матери совсем,

чем продолжать отношения, где она не могла постоять за себя. Но если бы Диана вышла из роли хорошей девочки, то могла бы возмутиться и сказать матери о всех своих чувствах. Но она не возмутилась, убежала, закрылась в обиде, много лет не общалась. Судя по тому, что она даже не смогла пойти на похороны матери, в ней эта обида до сих пор есть. Диана тоскует по идеальной матери, которой у нее не было и не будет.

Каждому ребенку хочется мамы внимательной, понимающей, принимающей, ласковой, заботливой, любящей. А мамы могут проявляться по-разному в различные периоды жизни ребенка.

Тоска по идеальной матери

Тоска по идеальной матери есть у каждого ребенка. Она может быть и у взрослых. Это тоска, которую невозможно завершить, потому что в ней есть надежда и ожидание: «Я жду и жду». Диссонанс между реальной матерью и той, о которой мечтал в детстве, может сохраняться у взрослых детей. Это тоска по той идеальной матери, которой не было тогда и никогда не будет. Ведь то, что ребенку нужно было в пять лет, взрослому уже не нужно и не актуально. Если в детстве ребенок мечтал, чтобы мама читала сказки и чаще с ним играла, то сейчас взрослому ребенку мамино чтение и игры с родителями уже не нужны. Но бессознательная тоска остается.

В этом случае важно признать, что вы уже не ребенок, а взрослый. Вам никто ничего не может дать за маму. Но вы сами можете себе дать и организовать то, что вам нужно сейчас.

Если нам недостаточно чего-то от матери, то мы всегда видим этот «недостаток» в окружающем мире, в людях и в себе. В этой

позиции нам всегда будет *недостаточно* всего и от всех, и мы никогда не сможем быть довольными. Здесь в полной мере проявляется обесценивание. Нам будет казаться, что любой человек нам что-то *недодает*. Если нам как взрослым еще до сих пор недостаточно чего-то от мамы, то мы бессознательно напяливаем «костюмчик» идеальной матери на всех подряд.

Бывает, что ребенок растет без матери. И тогда у него тоска невероятных размеров. Такие дети могут жить в придуманном мире, словно в параллельной реальности, как героиня книги Пеппи Длинныйчулок, которая создала в своем воображении идеальный мир, где у нее есть все, что ей нужно, и живет в этой сказке.

Тоска по идеальной матери, по тому, чего хотелось, но не случилось, проявляется в вечном поиске, в непрерывном процессе идеализации и обесценивания других людей, событий, жизненного опыта. Это желание вернуть утраченное. Пока тоска не осознана, она может длиться бесконечно. Когда эта тоска есть, мы во всех вокруг бессознательно ищем себе подходящего человека, «идеальную маму». Попытка найти другую маму всегда оборачивается крахом, потому что никто не способен заменить нам нашу мать.

В каком поведении проявляется тоска по идеальной матери:

1. Я ищу идеальную мать во всех.
2. Я хочу купить любовь матери, ее признание, заработав большие деньги или получив награды. Так бессознательно может проявляться детское желание «чтобы мама меня заметила, признала, похвалила».
3. Я хочу себе другое детство. Бывает убегание от взрослости в непрекращающееся материнство. В этом случае мы хотим продлить себе детство, и у некоторых женщин это

может быть проявлено через то, что они рожают много детей, чтобы постоянно находиться в их детстве.

4. Как вариант, мы можем хотеть себе другого детства — «ладного, шоколадного». Тогда нам нужно найти волшебника, который это осуществит: удачно жениться или выйти замуж, чтобы нас «носили на руках», а точнее — «взяли на ручки». Или мы устраиваем «детский сад» в своей взрослой жизни, впадаем в беспомощность, не берем на себя ответственность, страдаем и плачем. Оставаясь психологическим малышом, мы бессознательно можем ждать, что нас тоже «возьмут на ручки», пожалеют, покачают, успокоят и сделают что-то за нас и для нас.
5. А детство прошло, его невозможно изменить, вернуть или прожить заново. И мамы другой нет и никогда не будет.

Важно увидеть свою тоску по несбывшемуся и перестать жить в придуманной альтернативной реальности, в надежде на то, что никогда не случится.

Если у нас есть еще желание переделать родителей, важно понять, что это нереально. Ни один ребенок не может поменять их. Родитель может до определенного возраста изменить ребенка, но не наоборот. Важно не пребывать в иллюзии, что мы можем спасти или изменить по собственному желанию маму.

Какой бы ни была мать, она рискнула своей жизнью, выносила и родила ребенка, передала жизнь дальше. И даже если она смогла сделать только это, она уже не чудовище. Она подарила жизнь, и это бесценный дар. А как распорядиться этим даром: сохранить и приумножить его или обесценить — выбор за нами.

Пока ребенок еще чего-то хочет от мамы или для мамы, то нет спокойствия, согласия, достаточности. И сепарации тоже нет.

Один из признаков завершенной сепарации — ребенок благодарен. Благодарность исцеляет душу.

Пока мы еще ждем чего-то от родителей и нет ощущения достаточности по отношению к ним, самодостаточности тоже быть не может.

Поиск идеальной матери может длиться долго. Иногда всю жизнь. И тогда эмоциональная сепарация не происходит.

Тоску по идеальной матери невозможно прожить и отпустить. Это чувство, которое можно остановить и завершить — через согласие с тем, что мама смогла и дала, согласие с тем, как было. Тоска завершается внутренним решением

«Мне достаточно».

Сам себе психолог. Из плохого я сделаю что-то хорошее

«Почему она меня бросила?»

Толя вырос в детском доме. Жизнь там была непростой, но Толя справился. Выучился, отслужил в армии, устроился на работу. Свою неизвестную мать Толя люто ненавидел. Она отказалась от него в роддоме. Толя злился: «Разве это мать?! — говорил он часто. — Я хочу посмотреть ей в глаза. Ненавижу ее!» Главные проблемы начались, когда Толя женился. С женой у него были постоянные ссоры. Ему казалось, что она его больше не любит. Тем не менее в семье появилось двое детей, и Толя оказался хорошим, заботливым отцом. С супругой отношения оставались очень тяжелыми. Сложнее всего становилось, когда она задерживалась на работе или уезжала к подругам погостить. Если она не отвечала на звонок,

Толя начинал злиться, а когда возвращалась, Толя срывался и мог ругаться последними словами. Время от времени при виде жены у Толи вдруг вскипала ненависть и злость. В семье начались жуткие скандалы. Женщина поставила условие — или идем к психологу, или разводимся. Толя нехотя согласился на первый вариант.

«Что с ним происходит? Я его не понимаю, а он меня», — спрашивает Толина жена у психолога.

Негативную реакцию Толи на жену запускают внешние триггеры, когда она уходит или не приходит вовремя. И в таких ситуациях проявляется его детская травма, и он воспринимает действия второй половины через свою внутреннюю призму, болезненно переживает отсутствие супруги как то, что его «снова бросили». Толя переносит свои ожидания «идеальной матери» на фигуру жены, ждет гарантии, что она его никогда не бросит, но в каждом ее шаге видит опасность и страх остаться одному. Все обиды, боль, гнев, злость по отношению к матери, которой не было рядом, Толя бессознательно переносит на жену.

Во время работы с психологом пришло осознание, как связано то, что происходило между супругами, с личной детской историей мужа. Пришло понимание друг друга. Отношения стали более близкими, доверительными и уважительными. В семье воцарился мир.

Пока не произошла эмоциональная сепарация, мы ищем в партнерах идеальную маму, ее черты, переносим наши эмоции по отношению к ней на тех, кто рядом. И только когда мы эмоционально сепарируемся, отделимся, то увидим в мужьях и женах реальных людей со своими плюсами и минусами. Мы перестанем их путать с мамой и папой, перестанем ждать, обижаться и быть в претензиях. И тогда сможем строить жизнь по своему плану, который выберем для себя сами.

Когда-нибудь мы сможем прийти к согласию со своими родителями и со своей судьбой — такими, какие они есть. Сможем сказать: «Да, это мои родители, это моя судьба». И на это согласие и принятие нам нужно дать себе время, понимая, что это случается не сразу. Кому-то требуется больше времени, кому-то меньше. Иногда это психотерапия нескольких лет.

Хорошее решение — понять, что никто из нас не идеален. Мама тоже не идеальная. Каждый совершает ошибки. Всегда есть то, что родитель смог дать хорошего. Каждый день большинство родителей пеленали нас, кормили, водили в школу — словом, делали то, на что были способны. Когда мы осознаем все, что родители делали каждый день на протяжении многих лет, то сможем от претензий перейти к благодарности.

Принять новые решения поможет новый взгляд на ситуацию:

- Родители дали все, что смогли, и больше у них ничего нет. В большинстве случаев они дают детям больше, чем они сами получили от своих родителей.
- Наше понимание и согласие с тем, как есть, — это начало исцеления нашей души.
- Не бывает плохих людей. Есть люди, которым очень плохо. И поэтому они могут вести себя странно и делать плохие, иногда ужасные вещи.
- Мамы не идеальны, они тоже могут переживать тяжелые чувства, бояться, злиться, чувствовать бессилие или ничего не чувствовать и быть эмоционально холодными и отчужденными. Все мамы вольно или невольно делали что-то, от чего детям было плохо, больно и тяжело.

Травматичный опыт, который мы пережили, может оставаться с нами как часть нас. И эта травмированная часть может находиться во главе нашей личности и управлять нашей жизнью,

продолжая делать плохо себе и другим. Но мы можем признать: «Это было тогда плохо для меня», завершить и отпустить чувства, связанные с этим опытом. И не делать больше себе плохо, смотря только в прошлое.

Мы уже сейчас можем увидеть и другое, сделать по-другому для себя. Мы можем сделать хорошо себе и другим.

Первый необходимый шаг — изменить представление о себе и не отождествлять себя с той частью, которой когда-то было плохо, которая тогда выжила, как смогла. «Я — это не моя травма и не моя травмированная часть». Важно понять главное: прошлое закончилось, ушло! Вы уже давно не тот ребенок, которым были тогда, вы гораздо больше и сильнее, вам уже давно не два, три года и не пять лет. Важно почувствовать, понять, какой вы сейчас. Чего вы хотите? Что для вас важно и ценно сейчас? А если вы себя не знаете, надо узнавать и знакомиться с собой. Как это сделать, мы подробно разобрали во второй главе.

Второй шаг — изменить представление о мире. Когда мы в травме и смотрим на мир через ее призму, мир для нас выглядит ужасным. «Мир опасный, потому что я пострадал». В этом «ужасном и опасном» мире мы знаем все, он привычен, понятен. Если мы делаем то, что делали всегда, то и получаем то, что получали всегда. И мы можем не видеть, не замечать другого, даже чувствовать растерянность, когда все хорошо. Мы не знаем, как жить в другом мире, совсем ничего не понимаем о нем и бессознательно можем организовывать для себя привычный страшный, ужасный мир. А мир не прекрасный и не ужасный, он нейтральный. И требуются усилия, чтобы изменить свои представления о мире. Это непросто, но возможно. Скажите себе: «Я сам создаю свой мир через те выборы, которые совершаю каждый день. Я могу выбрать что-то хорошее сегодня, сейчас. Выбор за мной!»

Мы можем перестать транслировать в мир свою душевную боль травмированного ребенка и негативное восприятие реальности, трансформировать прошлый опыт, извлекая из него что-то хорошее. Главное — мы выжили, мы есть. И благодаря тому опыту и тому, как мы с ним справились, как мы выжили, мы приобрели также и полезные навыки и умения. Из любого хорошего, даже если его совсем чуть-чуть, мы способны сделать еще больше хорошего в своей жизни сегодня, сейчас.

Каждый день мы выбираем, что будем делать, как себя чувствовать и что нести дальше, в свое будущее.

Согласитесь с той мамой, которая есть

Идеальной матери нет, и рано или поздно мы это понимаем. На пути к полному осознанию этого факта у нас возникает много разных чувств к матери, в том числе негативных.

Пока мы не согласны с той мамой, которая была и которая есть, мы продолжаем примерять «костюмчик» идеальной мамы на людей вокруг себя. За этими ожиданиями неминуемо следуют разочарования. Пока мы ждем, что мама будет идеальной для нас, такой, как хотим, мы злимся, испытываем вину или обиду: «Да как она могла так со мной?!» или «Я такой, потому что тогда мама сделала или сказала вот так…»

Когда наше внимание направлено на то, что в маме *не так*, мы остаемся в этих эмоциях и чувствах по поводу прошлого и не можем отделиться и жить свою собственную жизнь.

Когда мы принимаем свою мать *такой, какая она есть*, согласны с тем, что она смогла дать, а не предъявляем ей ожидания, мы принимаем и себя.

И тогда мы можем отделиться от родителей, а не отделаться от них.

Если мы не принимаем родителей такими, какие они есть, со всеми их слабостями и особенностями, то не принимаем и часть себя. Мы хотим выглядеть и быть идеальными. Все, что нас злит, раздражает в других, — отчасти и про нас самих. Это то внутри нас, что мы не принимаем или не разрешаем себе.

Важно не нанизывать свои осознанные обиды, как бусинки на ожерелье, говоря себе: «Я бедный, потому что родители меня не научили быть богатым. Я недоволен собой, потому что мама меня постоянно критиковала. Я не могу встретить хорошего партнера, потому что мама говорила, что мужчинам нельзя доверять. Я не могу родить ребенка, потому что боюсь, что не смогу его правильно воспитать, так как меня неправильно воспитывали». Мы выжили, выросли. И сейчас уже не мама отвечает за нашу жизнь, а мы сами. Невозможно быть идеальным родителем или идеальным ребенком. Ни у кого это не получилось и никогда не получится. И это естественно для любого живого человека.

Мы взрослеем, когда в настоящем берем ответственность за свое «хорошо» на себя. Потому что прошлое ушло, и теперь мы уже сами можем и должны о себе заботиться.

Отделиться от родителей — это значит быть автономным физически, эмоционально, территориально, ценностно.

Выход из претензий к родителям и миру — наше внутреннее решение, наш выбор, внутренняя позиция: «Я согласен. Мне достаточно. Я вижу в жизни ценность. Я беру это как дар». И тогда мы видим этот мир достаточным, изобильным, дающим.

Когда мы согласны с тем, как было, и нам достаточно, тогда возможно прийти к состоянию внутреннего изобилия вместо дефицита. Состояние внутреннего изобилия и наполненности

начинается с благодарности к родителям, к маме. Благодарность — это не дежурное «спасибо». Благодарность — «Я беру, я присваиваю, вижу в этом ценность и принимаю это». Мы берем от мамы с благодарностью только тогда, когда согласны с тем, что она смогла дать. Самое главное было сделано правильно: мама передала жизнь. И ее важно принять, чтобы жить ее по-своему. Принять — значит взять с благодарностью: «*Я согласен с тем, как есть, и с тем, что есть. Я вижу в этом ценное и хорошее. Я это ценю и беру. Я радуюсь и принимаю. Я даю этому место в своей жизни. И из этого что-то творю, созидаю, отдаю миру*».

Когда мы смотрим на это так, не может быть обиды, потому что нет ожиданий. Если мы говорим «Мне достаточно», то можем почувствовать и **самодостаточность**, чтобы опираться в дальнейшем на себя.

«Я уже достаточно хорош и сам могу что-то важное для себя делать прямо сейчас».

Достаточность — это не количество времени, денег, объятий, это наш фокус внимания и новое решение. У одного может быть масса всего, но ему недостаточно. А у другого в разы меньше, а ему всего хватает. Это наш выбор. Смотрим на то, чего нет, — одно состояние, на то, что есть, — другое. Незавершенная сепарация — когда мы смотрим только на тяжелое в родителе, на больную, травмированную часть и не замечаем здоровую, ресурсную, дающую. И когда мы видим только тяжелое в родителях, мы с этим боремся, пытаемся их переделать, не принимаем, не соглашаемся и не взрослеем. Мы смотрим все время назад, на жизнь родителей и на наше детство. А это уже прошлое, которое закончилось навсегда. Очень важно соединиться со здоровым аспектом наших родителей, с той частью, которая дала жизнь и, возможно, смогла дать что-то еще. И когда мы

принимаем жизнь как подарок, то способны брать от нее и другие подарки. Отделиться от родителей мы можем, только приняв все так, как было. Принятие начинается со слов «**Спасибо, мама, за все, что смогла дать. Мне достаточно. Остальное теперь я сделаю сам**».

Коротко о главном. *Не стоит впадать в крайности*

- До определенного возраста все дети идеализируют своих родителей. Это важный этап развития.
- Когда мы подавляем агрессию, подавляется и любовь.
- Отрицаемая злость к тому, кого мы идеализируем, может переноситься на другого человека или на самого себя.
- Если мы обесцениваем свою мать, то обесцениваем и часть себя. Как следствие, мы склонны обесценивать и других тоже.
- Обесценивание родителей — важный этап взросления.
- Идеализация и обесценивание — естественные и необходимые механизмы психики. Плохо становится, когда они переходят в крайности.
- Детям важно столкнуться с несовершенством и неидеальностью матери, чтобы увидеть и принять несовершенство и неидеальность мира.
- Никакой ребенок не может изменить свою мать.
- Не принимая мать, ребенок не соглашается и со своей жизнью.

- То, что мы думаем о нашей матери, может не соответствовать реальности.
- Мать смотрит на дочь как в зеркало, в котором может увидеть то, что не принимает в себе.
- Важно признать, что вы уже взрослый. Вам никто ничего не может дать за маму. Но вы сами можете себе дать и организовать то, что вам нужно сейчас.
- Пока ребенок еще чего-то хочет от мамы или для мамы, нет спокойствия, согласия, достаточности. И сепарации тоже нет.
- Один из признаков завершенной сепарации — ребенок благодарен. Благодарность исцеляет душу.
- Пока мы еще ждем чего-то от родителей и нет ощущения достаточности по отношению к ним, самодостаточности тоже быть не может.
- Достаточность — это не количество времени, денег, объятий, это наш фокус внимания. Мне достаточно — это решение.

Точки опоры

Я согласен с той мамой, которая есть.

Ты моя правильная мама, я твой правильный ребенок.

Ты та мама, которая нужна мне, я тот ребенок, который нужен тебе.

Мама, я принимаю и уважаю твою судьбу.

Теперь я буду смотреть на свою судьбу.

Благодаря тебе ЕСТЬ Я.

Я принимаю жизнь как ДАР.

Я вижу в этом даре БЛАГО.

Я БЛАГОДАРЮ.

Трудно жить в поисках идеальной мамы. Жить легко, соглашаясь с той матерью, которая есть.

Практическая часть

1. **Практика «Письмо маме»**

   Цель: завершить незавершенные чувства в адрес матери.

   1) Напишите про злость на маму. Если вы этого не чувствуете, представьте, в связи с чем она могла бы быть. Начните писать. Пишите все, что будет приходить вам в голову. «Я злюсь на тебя, мама…» Начать можно с раздражения и дойти до чувства ярости в адрес матери.
   2) Напишите про грусть в связи с матерью. О чем она? О чем вы грустите или печалитесь, думая о маме?
   3) Напишите про страхи в связи с мамой. Чего вы боялись или боитесь до сих пор? Этот страх может быть за себя или за нее, за кого-то еще в связи с ней.
   4) Напишите про вину и стыд. В чем вы чувствуете себя виноватым? О чем сожалеете? О чем стыдитесь в связи с ней? «Я чувствую вину, стыд…»
   5) Чего бы вы хотели от мамы? О чем мечтали? Дайте волю своей фантазии. Вообразите все, о чем вы мечтали.

6) Напишите все, что вам нравится в вашей матери, что вы любите и цените в ней. Это могут быть внутренние или внешние качества.
7) Напишите, чем вы на нее похожи и что это для вас хорошо. «Это у меня от мамы… и это хорошо, и это здорово для меня!»

2. Практика «Новая история»

Цель: трансформировать прошлый негативный опыт через новые смыслы, создать новую историю своей жизни.

Важно! Каждый пункт пишите на отдельном листе. Выделите себе примерно 1 час, чтобы не отвлекаться.

1) Напишите в свободной форме историю из 10 предложений, описывающих отношения с мамой как есть сейчас. (Лист 1.)
2) Перечислите 5 самых тяжелых, неприятных событий в теме «Отношения с мамой». Опишите суть, без деталей и подробностей, на каждую историю не больше 3 предложений. (Лист 2.)
3) Опишите 5 самых хороших, счастливых, радостных событий в теме «Отношения с мамой» кратко, на каждую историю не больше 5 предложений. (Лист 3.)
4) Возьмите список негативных событий (п. 2). Положите рядом справа чистый лист и напротив каждой истории напишите новое восприятие этого события, осознавая новые смыслы через свои ответы на вопросы: благодаря чему вы выжили тогда? Какие полезные навыки приобрели? Например: «Мамы часто не было дома, и я рано научилась готовить, покупать продукты или стала самостоятельной». Или

«Мама была строгой, и благодаря этому я дисциплинированная и пунктуальная». Или «Мама оскорбляла меня и папу, и я решила никогда не оскорблять своего мужа и детей» и т.д. Представьте, что все эти события произошли, чтобы вы извлекли какой-то позитивный урок. Какой это урок? Чему позитивному, важному и ценному вы научились или можете научиться благодаря этим событиям? (Лист 4.)

5) Выпишите отдельно все хорошее, что у вас есть благодаря этому опыту (навыки, умения, качества, ценности). Присвойте это себе. Скажите: «Я сохраню это. Я буду опираться на это». (Лист 5.)
6) Перечитайте все, что вы написали на листах 4 и 5, несколько раз. Если захочется что-то дополнить, запишите.
7) Возьмите чистый лист и напишите новую историю в 10 предложениях на тему «Отношения с мамой». Расскажите эту новую историю двум-трем людям, которым вы доверяете. (Лист 6.)

Глава 9

Без оглядки на маму. Как сформировать свои жизненные опоры

Выделите из приведенных ниже фраз те, которые у вас находят внутренний отклик.

- *Я не могу прекратить разговор, а затем снова продолжаю общаться с человеком, даже если мне неприятно и дискомфортно.*
- *Мне трудно говорить другим о своих чувствах и желаниях.*
- *Я не люблю смотреть на себя в зеркало или на свои фотографии. Я не принимаю свою внешность, фигуру или какие-то части тела.*
- *Чтобы чувствовать себя любимым, мне нужно делать то, что хотят другие.*
- *Я не знаю, что мне интересно.*
- *Я чувствую неудовлетворенность своей жизнью, она скучная и безрадостная.*
- *Мне кажется, я ничего собой не представляю.*
- *Все, что я знаю и умею, никому не нужно, и это никто не ценит.*

- *Когда я смотрю на свое прошлое, я вижу только упущенные возможности.*
- *Я чаще всего нахожусь мыслями в тяжелых ситуациях прошлого.*
- *Свое будущее я вижу унылым, безрадостным и не могу представить ничего хорошего.*
- *Мне тяжело просыпаться и вставать по утрам. Я встаю только потому, что должна что-то другим.*
- *Я делаю все как будто бы из последних сил.*
- *В моей жизни от меня ничего не зависит, я ничего не могу изменить.*

Если у вас есть такие мысли и чувства, то это глава поможет вам начать взращивать свои жизненные опоры, чтобы изменить жизнь к лучшему.

Та самая Наташа, или Звонок маме уже не проблема

«Сначала это был просто кошмар, — рассказывает Наташа. — Когда я в первый раз заявила, что на эти выходные у нас с семьей свои планы, мама холодно и презрительно ответила: "Все понятно" — и положила трубку. Меня охватила привычная тревога, захотелось ей сразу перезвонить. Но я вспомнила слова психолога, что каждый сам отвечает за свои чувства, что мама взрослая дееспособная женщина и сама может справиться со своей жизнью. И я решила не перезванивать, не извиняться и не оправдываться. Мама молчала некоторое время. Я тоже. Через две недели я решила к ней заехать. Она встретила меня сухо, разговаривала сдержанно, "держала оборону". На вопрос, требуется ли какая-то

помощь, ответила: "Мне от тебя ничего не нужно". Я сказала: "Хорошо, мама, если что-то тебе будет нужно, сообщи мне", и начала собираться домой. И когда я уже оделась, мама спросила: "Ну, а у вас как дела?" Я спокойно в нескольких словах рассказала, как дела, как дети, что происходит. Впервые мама слушала меня, не перебивая и не вставляя ироничные злобные комментарии, как это бывало прежде. А затем я сказала: "Ну ладно, мам, мне пора. Звони", и мама ответила: "И ты мне звони".

Теперь я звоню маме, когда хочу и могу, когда появляется в этом потребность. Со временем я смогла ставить свои интересы в приоритет и выбирать себя, говорить маме, когда и что я могу и хочу сделать, а что — не могу и не хочу. Я смогла сказать "нет" и по поводу регулярных поездок на дачу, которые меня тяготили и не приносили удовольствия. Это не мое. Мне проще все купить, чем тратить столько времени, сил и средств. Я предложила маме самой решить этот вопрос, сделать выбор. И мы продали дачу, работать на которой маме одной было уже трудно, а мне неинтересно.

На недовольство мамы я уже не реагировала так бурно, захлебываясь от вины и обиды. Я могла выдержать это недовольство и не брать ответственность за чувства мамы на себя. Я спокойно начала распоряжаться своим временем и планировать свои выходные. Порой мне было еще сложно, и по привычке я испытывала вину. Но это происходило все реже и реже. Например, когда мама мне говорила: "Ты совсем о матери не думаешь". Но если дети совсем не думают, то они не приходят, не приезжают и не звонят.

Я убедилась, что отличный выход из этого обобщения-обвинения — говорить языком фактов: "Мама, я к тебе приехала и привезла то, что ты просила. Я звоню

и прихожу, но делаю это в меру своих возможностей. Я думаю и забочусь о тебе, и есть много фактов, которые это подтверждают".

Мы с мужем выбрали отель для отдыха, забронировали путевки. И впервые я не советовалась с мамой, а сделала то, о чем давно мечтала. Я выбрала даты, которые подходили нам. Мама, узнав об этом постфактум, сказала: "Все отдыхаешь! Где же ты так успела устать, моя дорогая?!" На это я смогла сказать спокойно: "Я так давно об этом мечтала, мама. Мне интересно побывать в новом месте. И я очень этому рада".

Мне помогала мысль о том, что мама справлялась со всеми своими проблемами до моего рождения. Она взрослая женщина и в состоянии о себе позаботиться и решить насущные проблемы сама или попросить помощи, когда это будет необходимо. А я могу выбирать себя, свои интересы.

Со временем маминой критики, оскорблений и обесценивания становилось все меньше. Если мама делала замечания, я начинала задавать уточняющие вопросы, приводить аргументы, на что она отвечала: "Да все, ладно, хватит!" Как только мама по привычке начинала критиковать, упрекать меня, я спокойно и с любовью в душе говорила: "Мама, мне пора идти. Давай заканчивать разговор". Я уже могла слышать, чувствовать себя и отстаивать свои границы. И в какой-то момент я почувствовала: что бы мама ни сказала, я сама могу себя одобрять и дать себе поддержку в любую минуту. Я стала себе добрым другом. И появилось ощущение опоры на себя».

Мы видим, как постепенно у Наташи формировалась **опора на себя**. Она смогла активно устанавливать правила

взаимоотношений, где есть взрослая мать и взрослая дочь. Наташа обрела важный навык слышать, чувствовать себя, говорить об этом вслух и при этом уважать все чувства мамы и то, как та с ними будет справляться. Когда у Наташи стало это получаться все чаще, она почувствовала самоуважение. Мы видим, что Наташа уже сама управляет коммуникацией и не поддается на мамины манипуляции. Она больше не нуждается в бесконечном одобрении каждого своего шага и поступка, может выбирать свои цели, ценности и берет ответственность за собственные решения на себя.

Завершенная сепарация — это когда мы берем ответственность за свои чувства и потребности на себя, способны поддерживать себя в любых ситуациях. Это опора прежде всего на себя.

При незавершенной эмоциональной сепарации у нас всегда есть много ожиданий от других. Образно говоря, мы ходим со своей психоэмоциональной пуповиной (ожиданиями, нуждой) и пытаемся ее подсоединить к другим людям. Мы проецируем фигуру матери на все, с чем мы встречаемся во внешнем мире: на других людей, на деньги, работу. Мы ищем одобрения, любви, внимания, бунтуем, обижаемся. И это всё — оглядки на маму. И мы продолжаем ждать, что окружающие будут вести себя как «идеальная мама». И нам всегда мало, недостаточно, мы недовольны. Это недовольство и недостаточность многие стараются решить через внешние изменения, меняя партнеров, работы, квартиры, города. А внутренние проблемы не решить ничем и никем внешним, можно только на какое-то время скомпенсировать и утолить острый голод.

Пустота внутри остается и проявляется маской недовольства на лице. Недовольство и ненасытность всегда

выражаются вовне, отражая бессознательное состояние: «Мне мало, мне недостаточно. Мама, дай еще». И начинается поиск лучших «мамозаменителей», которые могут привести к зависимостям от чего-то и кого-то.

Во многих из нас до сих пор есть бессознательный детский автоматизм — делать то, что понравится маме, что она одобрит. И это тоже оглядки на маму. Этот внутренний механизм может стать неотделимой частью внутренней структуры личности, стремлением нравиться всем, быть одобряемым всеми: «Я есть, только когда меня замечают и признают и только когда рядом есть другой». В таком случае человеку трудно понять, чего он хочет сам. Независимость и автономность начинаются с того, что мы сами себя узнаем, чувствуем и понимаем. Не смотрим на маму, стараясь переделать ее и ее жизнь, а делаем то, что самим нравится, и устраиваем свою жизнь исходя из своих интересов. Взрослые дети должны эмоционально освободиться от родителей, а их родители — от детей. При взрослении у человека формируются собственные жизненные опоры. А если этого не произошло, можно самостоятельно взрастить их в любом возрасте. И мы видим, как это постепенно, шаг за шагом, происходит у Наташи.

Внешние и внутренние опоры

Для того чтобы стоять, ходить и сидеть, человеку нужен скелет — опорный механизм, подаренный нам природой. Благодаря ему мы имеем возможность оставаться устойчивыми. Психика человека устроена похожим образом. У нее тоже есть своего рода невидимые опоры, которые удерживают от тяжелых эмоциональных перегрузок, даже когда мир вокруг нестабилен и быстро меняется. Если опоры прочные, то мы устойчивы и адекватны.

Есть опоры внешние и внутренние. Внешние опоры связаны с материальным миром и другими людьми. Это то, что дает поддержку, но зависит не от нас, а от обстоятельств и других людей. Поэтому внешние опоры непостоянные и менее надежные. А вот внутренние опоры — это то, что всегда с нами. Внутренние опоры — то, что помогает нам сохранять психическую устойчивость при любых внешних потрясениях, дает возможность управлять собой, своим состоянием и своей жизнью.

Внешние опоры

1. Деньги и жилье. Это позволяет не думать о первичных, базовых потребностях в жилище, еде, одежде и т.д. Это то материальное, что дает ощущение безопасности.
2. Отношения с близкими, родными и друзьями. Это то, что дает эмоциональную безопасность и поддержку.
3. Работа. Она дает возможность заработать деньги, чувствовать уверенность в завтрашнем дне.
4. Статус. Это может быть должность, которая дает признание, уважение и ощущение себя частью коллектива, и/или брак: партнер, дети, которые вместе с эмоциональной поддержкой и возможностью выразить свою любовь дают дополнительное признание и уважение в обществе.
5. Доступ к информации. Он дает возможность получить нужные знания и помогает решить различные жизненные вопросы, задачи и проблемы. Это оказывает большое влияние на формирование и укрепление внутренних опор.
6. Психотерапия — тоже внешняя опора, которая к тому же помогает и обрести опоры внутренние. С одной стороны, она зависит от внешних обстоятельств,

а с другой — со временем этот опыт становится частью внутреннего мира, помогая изменить восприятие прошлого опыта, себя, других и способствует формированию внутреннего стержня и уверенности в себе.

7. Время — еще одна двоякая опора. Как внешний ресурс — это количество часов, дней, лет. Время как внутренний ресурс — его восприятие, то, чем оно для вас субъективно наполнено, как вы к нему относитесь.

Внутренние опоры

1. Знания о себе. Это понимание себя и своих особенностей, способностей, возможностей и ограничений. Осознание своих мыслей, чувств и ощущений, своих потребностей и желаний, своих личных границ. Здоровые границы — это чуткость к себе и готовность отстаивать себя, понимание, что вам подходит, а что не подходит или недопустимо. Это умение сказать «нет».
2. Любовь к себе. Это безусловное принятие себя таким, какой вы есть. Это не значит, что вы остановились, не развиваетесь и не двигаетесь. Это значит, что вы видите и чувствуете себя ценным и достойным. Любовь к себе — это убежденность, что вы достойны любви и уважения без условий, просто потому, что вы есть.
3. Ценности и убеждения. Убеждения — это то, во что вы верите, идеи о себе, о других, о мире. Ценности — это ориентир, который помогает ставить цели, представление о том, что для вас по-настоящему важно.
4. Знания, умения, навыки. Это то, что остается с нами навсегда. Человек может потерять место работы, должность, зарплату, но не свои знания и навыки. Да, можно что-то забыть, но восстанавливать куда проще, чем учить заново.

5. Опыт. Прошлое тоже может быть опорой. Мы уже сталкивались с проблемами, трудными обстоятельствами или просто новыми задачами и справились с этим. В этом нам помогли какие-то качества, убеждения, принципы, приемы и подходы. Это и есть опыт. На него мы можем опираться и использовать в настоящем и будущем.
6. Силы и энергия. Это наше физическое здоровье, уровень энергии и количество физических и эмоциональных сил. Это контакт с собственным телом. Важно ощущать, чувствовать, изучать свое тело, прислушиваться к нему, заботиться о том, чтобы оно было здоровым и мы имели силы в нужном количестве.
7. А самое главное — осознанность и ответственность за себя и свою жизнь, которые способствуют формированию указанных выше внутренних и внешних опор.

Внутренние опоры дают ощущение внутреннего стержня, который удерживает человека, что бы снаружи ни происходило. Здоровый внутренний стержень гибкий, и человек всегда может адаптироваться к любым внешним изменениям. Мы часто совершаем ошибку, пытаясь ухватиться за внешние опоры. Они куда более шаткие, чем внутренние, потому что в гораздо меньшей степени зависят от нас самих.

Внутренние и внешние опоры взаимосвязаны. Внешние опоры способствуют укреплению или проявлению внутренних, но не гарантируют этого. Поэтому намертво прилипнуть к одной внешней опоре не очень хорошая идея.

Внутренние опоры создают условия для появления внешних. Все внутреннее отражается и проявляется

вовне. Чем больше у человека внутренних и внешних опор, тем сильнее внутренняя устойчивость к любым внешним факторам.

Все испытания, которые приходят в нашу жизнь, с одной стороны, проверяют на устойчивость наши внутренние опоры, а с другой — создают условия, чтобы сделать их еще более прочными или наконец-то обрести их.

«Я сожалею, что не сделала это тогда». Сила настоящего момента

Катя пришла к психологу с запросом простить себя за упущенные возможности. Она рассказывает:

«Я всегда мечтала, но одновременно боялась переехать в столичный город. Меня даже несколько раз приглашали туда и предлагали очень выгодную работу, руководящие должности. И я знаю, что там я бы смогла почувствовать себя реализованной и сформировать свой капитал. Предложенная зарплата была в несколько раз выше, чем то, что я имею сейчас. Но я не уехала. Не могла оставить маму, о которой больше некому позаботиться. Она часто говорила, как ей будет тяжело и трудно, если я уеду. Я несколько раз отказывалась от предложений, а теперь меня уже перестали звать.

И так же происходило у меня в разных сферах жизни. Я отказывалась от знакомств и отношений с мужчинами. Некоторые из них, как я понимаю сейчас, были очень подходящими для создания семьи. Почему-то раньше я не видела этого, не замечала. Я долго тянула, ждала чего-то особого, а потом оказалось, что мне уже поздно иметь детей.

Я не смогла купить себе машину, хотя очень об этом мечтала и даже получила водительские права. Получается, что все самое важное для себя в своей жизни я упустила? Упустила из-за своих страхов, неумения быстро реагировать на предложения, выбирать, жить здесь и сейчас, жить на всю мощь, а не ждать более подходящих моментов.

Мне не дают покоя мысли, что все лучшее я оставила позади, так и не воспользовавшись своим временем, не пожив так, как хотела и мечтала. Мне очень тяжело. Я сама виновата в том, что мои мечты не сбылись. Я вижу теперь, что мне мешала моя неотделенность от мамы. И причина не в ней, а во мне. Мама тут ни при чем. Это всё — моя ответственность. Сейчас только отчетливо вижу и понимаю, что я — пример незавершенной сепарации. Все мне очень знакомо — и потребность в одобрении, и чувство вины, ощущение, что все вокруг меня не мое, и слияние с мамой — созависимость, и обиды на нее, и поиск идеальной матери. Но что мне делать с этим знанием сейчас, когда время уже прошло?! Выходит, все было в моей жизни не вовремя, и возможности уже упущены…»

Если, как Катя, все время думать про упущенные возможности, постоянно оглядываясь назад, то велик риск бездействовать и что-то упускать в настоящем. А причина не во внешних обстоятельствах, а в обесценивающем мышлении. И свое мышление мы можем менять и перестраивать в любой момент. Его происхождение — обесценивающие родители, чаще всего мать. Желая воспитать и вырастить хорошего человека, мать через критику хотела улучшить ребенка, обесценивала его чувства, интересы и то, что он делает, то есть результаты. Внешняя фигура родителя со временем становится внутренним критиком. Этот

критик под лупой рассматривает, что в нас и в других не так, что не соответствует идеальному представлению, и забывает, что нет ничего и никого идеального. Все его внимание сконцентрировано только на том, что недостаточно и не соответствует ожиданиям идеального. Имея обесценивающее мышление, мы застреваем на своих «ошибках», подробно их прокручиваем, рассматриваем и боимся действовать. Внутри нас этот критик постоянно ставит мысленную пластинку под названием: «Что я не сделал или мог бы сделать по-другому». *Нам кажется, что мы могли бы поступить иначе, но на самом деле — не могли.* Это иллюзия. Находясь вниманием в прошлом, мы не живем в настоящем. Пока рассматриваем, что не было сделано, мы продолжаем не делать то, что можем прямо сейчас.

Выход из сожалений о прошлом — быть в настоящем моменте. Только в настоящем есть наша сила, и мы можем выбирать и действовать.

Каждую минуту мы приобретаем опыт настоящего момента. Вопрос только в том, делаем мы это осознанно или нет. Быть здесь и сейчас — это видеть возможности в каждый момент настоящего.

После работы с психологом Катя поняла: «*Тогда я сделала все возможное. Я была в слиянии с мамой и не могла поступить иначе. Но сейчас я уже могу жить по-другому». Выход для Кати был в том, чтобы согласиться со своей судьбой, с жизнью, какая она есть, и начать менять свое обесценивающее мышление, учиться жить и сфокусироваться на настоящем моменте.*

Присутствие «здесь и сейчас» ведет к ясности и дает силу.

Мы можем шаг за шагом идти по этому пути. Да, что-то мы не сделали и сожалеем. И мы можем сказать себе: *«Жаль. Я не мог*

тогда по-другому. Я сделал все, что смог». Мы можем делать только то, к чему готовы, и так, как можем сейчас.

Лучше неидеальное действие, чем идеальное бездействие.

Важно направить свое внимание на настоящий момент. Жалеть о том, что мы упустили, тратить на это время и энергию — это тупик. Даже если мы о чем-то сожалеем, никогда не поздно начать жить полноценной жизнью, так, как хотим. В любой момент человек может сделать этот выбор.

Вы уже готовы к переменам. Есть смысл оглядеться вокруг и заметить, что́ из того, что у вас есть, вы хотите и любите, а что нет. Чтобы начать делать то, что ты хочешь, нужно перестать делать то, что ты не хочешь. И прежде всего надо перестать осуждать себя. Важно сказать себе: «Да, это было так. Я принимаю все как есть. Я многому научился благодаря этому. А чего я хочу сейчас? Что я могу для этого сделать?» Когда мы говорим «да» настоящему, мы можем увидеть и свое будущее.

Дело не в том, что из внешнего мы имеем. Мы часто ждем условий для счастья во внешней жизни. А счастье живет только внутри нас. Куда бы ты ни пошел и ни поехал, ты возьмешь свое состояние с собой. Нам кажется, что если что-то будет идеально, то мы будем счастливы. Но если внутри нас все еще работает обесценивающий механизм и живут негативные убеждения о себе, если мы не принимаем себя, то, что бы мы ни имели, мы это обесценим.

Если вы принимаете неидеальным себя, значит, вы сможете принять и этот неидеальный мир.

Если у нас внутри будет состояние ценности себя и своей жизни, то, что бы мы ни делали, мы будем чувствовать себя

счастливыми. Успех — это не социальные атрибуты. Есть очень богатые люди, которые несчастны в душе. Истинный успех — не просто «Я всегда имею то, что я хочу». Очень важно хотеть то, что вы уже имеете, радоваться и осознавать в этом ценность.

Например, у парня простенький синтезатор, и он играет много и увлеченно, сам и с друзьями, подбирает мелодии, пытается сочинить что-то свое. А у его ровесника дома шикарное фортепиано, которое он просто ненавидит, потому что много лет родители изводят его уроками музыки, лишая возможности заняться тем, чего хочет он сам. Да, инструмент у него дорогой, и он умеет играть лучше первого парня, но это не радует и не приносит удовольствия.

Успех — это не успеть что-то сделать к определенному возрасту, а успевать жить сегодня, сейчас, каждый день. Жить так, чтобы чувствовать, проявляться, быть собой. Прошлое не вернуть. У нас есть только сегодня. Чтобы понять, в чем секрет удовлетворенности жизнью, посмотрите на маленьких детей и животных. Они играют, резвятся и радуются тому, что есть в настоящем. Если случаются неприятности, они быстро переключаются и забывают о них. Просто живут «здесь и сейчас». А взрослые больше живут «там и тогда». Чем чаще мы исключаем жизнь в настоящем моменте, тем активнее подпитываем механизм обесценивания: «Что имеем — не храним, потерявши — плачем».

Один из самых важных жизненных навыков, который нужно освоить, — научиться ценить то хорошее, что у тебя есть, до того, как ты это потеряешь.

«Я должна» или «Мне важно»? С опорой на свои ценности

Сталкиваясь с различными жизненными ситуациями, получая опыт, каждый из нас формирует свое видение. Ценностная сепарация — один из важнейших этапов взросления. Она происходит, когда у человека есть свой взгляд на мир, свое мнение, которое не зависит от жизненных взглядов и принципов родителей и которое он не боится высказывать и отстаивать. Он не будет оглядываться на других и зависеть от чужого мнения. И тогда человек может ставить цели, легко действовать, опираясь на свои ценности, и быть самодостаточной и автономной личностью.

Ценности являются движущей силой для человека и имеют для него наибольший смысл и значение. Ценность отвечает на вопрос, почему и для чего мы что-то выбираем. Это то, на что мы ориентируемся при принятии решений.

Жизненные ценности напрямую влияют на то, что будет для каждого из нас приоритетным, а что незначительным. Ценности не ограничиваются точным списком — пунктов может быть множество, у каждого свои. Основные группы — это общечеловеческие, культурные и личные ценности.

К основным базовым ценностям можно отнести такие, как социальное признание, счастье, здоровье, любовь, дружба, самоуважение, мудрость, безопасность семьи, жизненный комфорт, мирная жизнь, национальная безопасность, свобода, равенство, интересная жизнь, творчество, внутренняя гармония, красота.

Иерархия ценностей у каждого своя. Какие-то ценности в приоритете, какие-то менее важны. Ценность — это то, что вдохновляет и воодушевляет.

Кто-то любит путешествия, и его ценность — познание мира, а кто-то все лето проводит на даче, выращивая цветы, ему важно

благоустраивать свое пространство, его ценность — создание красоты вокруг себя. Кто-то получает третье высшее образование, а кто-то целиком посвящает себя дому и детям. Кто-то выбирает мегаполис за его большие возможности карьерного роста, а кто-то едет жить в деревню, чтобы дышать свежим воздухом и питаться натуральными продуктами.

Система ценностей формирует нашу идентичность и определяет отношение к людям, вещам, влияет на наше состояние и самооценку. На основе ценностей мы ставим себе цели. Разница в том, что цель конечна, а ценности — это наш долгосрочный ориентир. Мы можем осознавать или не осознавать свои ценности. Но мы чувствуем себя воодушевленными, гармоничными и счастливыми только тогда, когда наше поведение и стиль жизни совпадают с ценностями.

Чтобы понять и осознать свои ценности, нужно принять во внимание следующее:

1. **Когда мы живем в соответствии с нашими ценностями**, то чувствуем радость, вдохновение, счастье и удовлетворение своей жизнью. Это то, что мы хотим и имеем.
2. **Когда мы игнорируем наши ценности,** то можем чувствовать злость, грусть, страх, подавленность, неудовлетворенность своей жизнью, ее бессмысленность.

При этом важно, какое стремление для нас первично — избежать боли и заслужить чужое одобрение или созидать и получать радость и удовольствие независимо от мнения окружающих.

Девушка покупает платье, чтобы оно нравилось окружающим или ей самой; это разные ценности, хотя действие одно. Для кого-то ценность — комфорт, и тогда важно, чтобы одежда была удобной, мягкой. Для кого-то ценность — красота, и поэтому он

будет одеваться модно, ярко. Мы обустраиваем дом или создаем уют, чтобы друзья сказали, какие мы хорошие хозяева, или нам нравится благоустраивать пространство вокруг, наполнять своими идеями, создавать красивую атмосферу, творить?

Мы заботимся о человеке, чтобы он похвалил, что-то сделал взамен, не ругал нас или не ушел от нас, или просто потому, что мы его любим и хотим сделать ему приятное?

Мы едем в путешествие, чтобы рассказать об этом в социальных сетях и все ахнули, или чтобы получить новый эмоциональный опыт и потому, что нам нравится узнавать новые места?

Мы проведаем маму потому, что должны, или потому, что любим ее и хотим увидеть?

Любое действие мы можем делать из состояния внутренней пустоты или полноты. Когда мы действуем из внутреннего дефицита, то это мы делаем с оглядкой на других, чтобы нас заметили, одобрили, признали. Когда оглядываемся на других, мы все еще чего-то ждем. И чаще всего это «чтобы мамочка заметила и одобрила».

Но ничем и никем внешним мы не заполним внутреннюю пустоту и недостаточность. Мы можем заполнить ее только собой.

Когда мы действуем в соответствии со своими ценностями, нам неважно, одобрят нас или нет. Мы делаем что-то потому, что это важно и интересно нам. Это действия из состояния полноты, из изобилия. И тогда мы открыты всем своим чувствам, ощущениям. Нам легко творить, выражать себя, действовать. Мы смотрим на себя и вперед без оглядки.

Если сепарация не завершена, то всегда будет внутренний дефицит и оглядка назад, на маму и на прошлое. Будут ожидания от других и от себя. Когда у человека много ожиданий, то он

фиксируется на результате, на достигаторстве. Превращая свою жизнь в бесконечные поиски лучшего результата, мы не проживаем процесс жизни и теряем ценность настоящего момента.

При ожиданиях всегда есть образ, как это должно быть, и сравнение реальности с этой внутренней картинкой. И все, что выходит за трафарет идеальных ожиданий, мы можем воспринимать как несоответствующее, неподходящее и обесценивать. Мы словно находимся в скафандре, который закрывает, отгораживает нас от реальности. Когда мы настроены только на определенный, ожидаемый результат, нас неминуемо ждут разочарования. Черно-белое мышление* порождает драмы: «Если не так, как я хочу и придумал, то все плохо. Если не белое, значит, черное». Дефицит становится еще более ощутимым. Но даже если желаемый результат и достигается какими-то невероятными усилиями, то нет удовольствия. Две минуты радости и затем разочарование: «И это все?», потому что внутренний дефицит никогда не закрыть чем-то внешним.

Если же мы исходим из своих ценностей, то действовать нам легко. Мы находимся в моменте и получаем удовольствие прямо сейчас, от самого процесса. И тогда это совсем другая жизнь, жизнь в радость.

Когда сепарация завершена, наступает новый этап наших взаимоотношений с мамой как двух взрослых людей, отдельных самостоятельных личностей, у которых есть свои ценности и цели. И тогда мы уже можем общаться с мамой не потому, что что-то должны, боимся ее расстроить или хотим порадовать, а потому, что для нас важно проявить свою заботу,

---

* Черно-белое (дихотомическое мышление) — одно из когнитивных искажений, суть которого заключается в рассмотрении ситуации по принципу «всё или ничего» без учета спектра возможностей между двумя крайностями. — *Прим. науч. ред.*

внимание, любовь и благодарность к ней. И мы это делаем не в ущерб себе и своей семье, своему настоящему. Настоящее и будущее всегда имеют приоритет перед прошлым, так как связаны с продолжением жизни. Настоящее — это прежде всего вы и ваш партнер, а будущее — ваши дети, которые смогут передать жизнь дальше.

«Главное, что она нравится мне». Что такое автономность

Саша влюбился. На работу пришла новая коллега, и он сразу понял: это Она. Девушке Саша тоже понравился. Отношения развивались стремительно. Вскоре Саша начал оставаться ночевать у девушки. Когда он первый раз сообщил маме, чтобы она его не ждала вечером дома, та возмутилась: «Ты что, с ума сошел — оставаться у первой встречной?!» Когда Саша пришел домой, мама встретила его жестко: «Ты совсем обо мне не думаешь!» И неожиданно для самого себя Саша ответил: «Я совсем о себе не думаю, мама! А ты обо мне думаешь? О том, каково мне в 38 лет не иметь своей семьи и сидеть рядом с тобой?» Разгорелся скандал. Саша собрал вещи и ушел жить к девушке, но чувство вины перед мамой не давало ему спокойно спать.

По совету девушки Саша начал посещать психолога. Это была его **внешняя опора** в виде психологической помощи. Иногда нам необходимы внешние опоры, чтобы сформировать свои внутренние и отделиться.

Со временем Саше удалось взрастить свои внутренние опоры. Конечно, на это потребовалось время и усилия.

Мама звонила и укоряла сына: «Я от тебя такого не ожидала! Я тебе отдала всю свою жизнь. Как ты можешь так с собственной матерью?!» Саша вздыхал, переживал, но на провокации и манипуляции мамы не поддавался и назад не возвращался. И тогда в ход пошла «тяжелая артиллерия». Мама позвонила и тихим голосом сообщила, что она разболелась и совсем без сил: «Может, ты вернешься домой, сынок?» Саша ответил, что заедет, и спросил, какое лекарство нужно привезти. Когда Саша приехал к маме, она сказала, что ей намного легче. Накормила его обедом, а потом вкрадчиво сказала, что видела его девушку в социальных сетях и та ей совсем не понравилась. Саша в ответ твердо сказал: «Главное, чтобы она нравилась мне, мама. Я не хочу больше обсуждать свою девушку и слышать о ней что-то плохое от тебя».

Если человек вовремя не отделился, то никогда не поздно это сделать. Важно начать этот путь и идти по нему шаг за шагом. Со временем Саше удалось справиться с виной отделения.

Саше хотелось произвести впечатление на свою девушку, выглядеть достойно, и он купил абонемент в фитнес-клуб, взял персонального тренера.

Тренер — это тоже **внешняя опора**, которая помогла Саше начать заботиться о своем теле и здоровье и больше нравиться самому себе.

Саша с девушкой решили каждую неделю готовить что-то новое. Саша изучал кулинарию для начинающих, и ему это очень понравилось. К своему удивлению, он почувствовал, что ему интересно экспериментировать, пробовать

новые вкусы и сочетания продуктов. Он начал сам покупать продукты и иногда мог сделать девушке сюрприз и приготовить что-нибудь. Саша начал сам оплачивать коммунальные счета. А когда они решили сделать косметический ремонт в квартире, сам купил все материалы.

Как-то на выходных его девушка собралась с подругами в спа-салон. Саша спросил, а что делать ему. Девушка предложила встретиться с друзьями. Саше давно хотелось съездить на рыбалку, но раньше он не мог себе позволить уехать с ночевкой: мама бы сошла с ума от волнения. А тут он позвонил другу и договорился. Друг с радостью принял предложение.

А еще у пары появились общие друзья, они стали собираться компанией и даже запланировали совместный отдых.

Благодаря внешним опорам — девушке, психологу, тренеру, друзьям — Саша постепенно выстраивал собственные внутренние опоры. Он начал знакомиться с собой: осознавать свои мысли и чувства, слушать свое тело, заботиться о нем, правильно и полезно питаться. Он стал узнавать себя, понимать свои потребности и желания, интересы. Саша смог обозначить личные границы в общении с мамой. Он твердо сообщил, что теперь живет отдельно и может лишь по возможности приезжать к ней. Саша прошел этап территориальной и функциональной сепарации. Он освоил много нового, научился готовить, делать ремонт, заботиться о своей семье. Саша начал узнавать свои ценности и получать разнообразный жизненный опыт. Шаг за шагом он все больше нравился себе и чувствовал все больше самоуважения, ощущал свою автономность.

Автономность — способность чувствовать себя отдельной личностью со своими особенностями, потребностями

и границами, жить независимо от других. Это навык принимать решения и строить свою жизнь так, как хочется вам. Это умение опираться в разных жизненных ситуациях прежде всего на себя. Автономия — не замкнутость и отгороженность, а самодостаточность и открытость.

Эрик Берн отмечал, что автономность характеризуется высвобождением таких качеств, как осознание, спонтанность и интимность.

Осознание — способность видеть, слышать, чувствовать.

Спонтанность — способность свободно выбирать из всего возможного разнообразия чувств, мыслей и поведения, как реагировать на конкретную ситуацию. Такой человек не будет следовать устаревшим шаблонам и автоматизмам.

Интимность — открытое выражение подлинных чувств и желаний во взаимоотношениях с другими.

Обобщая, можно сказать, что автономность — это поведение, мысли и чувства как реакции на реальность «здесь и сейчас» вместо шаблонов и автоматизмов. Полная автономность возможна только тогда, когда сепарация завершена. Только автономный человек может стать **полноценно функционирующим**.

Это понятие ввел Карл Роджерс, имея в виду, что такой человек использует свои способности и таланты, реализует собственный потенциал и движется к полному познанию себя и своих переживаний. Роджерс выделил пять основных характеристик такого человека, и, основываясь на его теории, мы расскажем о них здесь.

1. **Открытость переживанию.** Такие люди способны слушать себя и чувствовать. Они осознают свои самые глубокие мысли и чувства, не подавляя их. Они достаточно благоразумны, чтобы в некоторых ситуациях не поддаться своему чувству, если это может причинить вред им и другим.

2. **Жизнь полноценная и насыщенная в каждый момент.** То, каким человек будет в следующий момент, вытекает из настоящего, а не из прежних ожиданий. Такие люди гибки, адаптивны, терпимы и непосредственны.
3. **Доверие.** Такой человек принимает решения и действует, доверяя себе и опираясь на себя, а не на мнение других.
4. **Свобода.** Человек может жить так, как хочет, и в состоянии делать свободный выбор. Человек живет с внутренним чувством, что единственный, кто отвечает за его действия и их последствия, — это он сам.
5. **Креативность.** Человек реализует творческое мышление в виде идей, проектов, действий. Он способен творчески, гибко приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни.

Полная сепарация дает возможность каждому человеку стать автономной, независимой, зрелой личностью со своими здоровыми принципами и моделями поведения, которые основаны на личном опыте, а не на опыте мамы. Благодаря этому возможно быть полноценно функционирующим человеком и жить своей жизнью с опорой на себя!

«Я есть у себя!»
Смелость жить по своим правилам

Когда мы были маленькими, то опирались на маму. Если мы взрослые, но продолжаем искать в маме опору и дальше, значит, сепарация еще не завершена.

Когда у нас есть внутренние опоры, нам становится неважно, что и кто о нас думает. Я есть у себя. Главное — что я думаю о себе и обо всем. И тогда у нас есть внутренний стержень и смелость выбрать себя и жить по своим правилам, идти своим путем.

Если подвести итог того, как обрести внутренние опоры, самое главное — взять ответственность за свою жизнь на себя. Ответственность за свои решения, выборы, ценности, убеждения, внутреннее состояние. И тогда необходимость в оглядке на маму и во внешних авторитетах и опорах отпадет, а вы обретете уверенность в себе и внутреннюю силу. В условиях полной внешней нестабильности мы можем выстоять только благодаря себе и своей внутренней силе.

Сепарация шаг за шагом:

1. Посмотрите правде в глаза и признайте все как есть на самом деле. Отметьте, какие проявления незавершенной сепарации до сих пор есть у вас.
2. Начните знакомиться с собой, чтобы сформировать хорошие, положительные представления о себе.
3. Посмотрите на маму как на обычного человека, который может ошибаться. Она прожила так, как смогла, и дала все, что смогла. Перестаньте ее идеализировать и/или обесценивать. Согласитесь с той матерью, которая есть.
4. Развивайте самостоятельность, осваивайте новое. Принимайте независимые решения. Берите на себя ответственность за них и за их последствия.
5. Выстраивайте личные границы в отношениях с мамой и другими людьми. Начните общаться с мамой как взрослый человек, который способен выбирать способ взаимодействия, управлять своими эмоциями и говорить на языке фактов.
6. Идите к людям. Расширьте свой круг общения. Общайтесь с теми, кто вам интересен и кому интересны вы.
7. Будьте собой. Это притягательно. Естественность всегда привлекательна, потому что это настоящее, живое,

природное. Оценивайте себя прежде всего сами. Поддерживайте, ободряйте и одобряйте себя. Проявляйтесь.

Опираясь на личный опыт сепарации и многолетний опыт работы с этой темой, можем сказать, что процесс отделения требует внимания, знакомства с собой, понимания, уважения к себе и действий.

Книга, которую вы держите в руках, — это тоже внешняя опора, которая сможет помочь вам увидеть проблему с разных сторон, изменить отношение к происходящему через новое восприятие и понять, с чего начать, чтобы прийти к автономности и жизни без оглядки на маму. С помощью этих знаний вы сможете сделать важные шаги к формированию своих внутренних опор, чтобы жить той жизнью, о которой вы могли бы сказать: *«Моя жизнь мне подходит»*.

Пора действовать. Вперед! Взрослая жизнь уже наступила.

Коротко о главном. *Лучше неидеальное действие, чем идеальное бездействие*

- **Когда сепарация завершена, наступает новый этап взаимоотношений, когда вы с мамой общаетесь как двое взрослых.**
- **Завершенная сепарация — это опора прежде всего на самого себя. Это самоуважение, самоодобрение, самостоятельность, самоподдержка, саморазвитие, самодостаточность.**
- **Внутренние опоры — это то, что помогает нам сохранять психическую устойчивость при любых внешних**

потрясениях, дает возможность управлять собой, своим состоянием и своей жизнью.

- Независимость и автономность начинаются с самопознания, с того, чтобы человек сам себя узнавал, чувствовал и понимал.
- Внутренние опоры можно взрастить в любом возрасте.
- Выход из сожалений о прошлом — быть в настоящем моменте. Каждую минуту мы приобретаем опыт настоящего момента.
- Лучше неидеальное действие, чем идеальное бездействие.
- В этом мире нет ничего совершенного. Несовершенство — это возможности для изменения и роста.
- Если мы действуем исходя из своих ценностей, то действовать нам легко.
- Мы начинаем жить самостоятельно и автономно, когда берем ответственность за свою жизнь на себя.

Точки опоры

Я опираюсь на хорошие представления о себе и могу себя одобрять.

Я опираюсь на свои чувства, мысли, ощущения и могу выбирать то, что мне подходит.

Я опираюсь на свой прошлый опыт. Благодаря этому у меня есть ценные знания и умения, которые я могу применить в настоящем.

Я присутствую в настоящем и могу действовать, ощущая ясность и силу.

Я осознанно могу отказаться от того, что мне не подходит, и сохранить то, что мне нужно.

Я доверяю себе и могу открыться новому опыту.

Я опираюсь на собственные ценности и живу своей интересной жизнью.

Я принадлежу себе, я опираюсь на себя, я отвечаю за себя.

Трудно жить свою взрослую жизнь с опорой на других. Жить с опорой на себя — легко!

Практическая часть

1. **Практика «Чудеса случаются»**

   Цель: осознать свои ценности. Сформировать желаемый целевой образ.

   1) Представьте, что вам сказали: «Добро пожаловать на планету Земля. Твоя работа — быть счастливым человеком. Ты можешь делать все, что пожелаешь. Для этого у тебя есть все ресурсы».
   2) Доверьтесь своему воображению и тому, что оно проявит на внутреннем экране. Если вам что-то не нравится, вы можете это изменить, представив что-то другое, более желательное. Важно, чтобы образ вызывал максимум приятных эмоций.
   3) Письменно ответьте на вопросы:

   - Что из того, что вы видите, делает вас счастливым?
   - Что вас вдохновляет?
   - Почему вы этого хотите?
   - Чем это важно для вас?

4) Определите, какие ваши ценности проявились, используя список основных базовых ценностей: социальное признание, счастье, здоровье, любовь, дружба, самоуважение, мудрость, безопасность семьи, жизненный комфорт, мирная жизнь, национальная безопасность, свобода, равенство, интересная жизнь, творчество, внутренняя гармония, красота.

2. Практика «У каждого своя судьба»

Цель: почувствовать с мамой связь и отдельность одновременно.

1) Сядьте, ощутите пол под ногами, сделайте несколько вдохов и выдохов, почувствуйте свое тело.
2) Представьте перед собой маму.
3) Проговорите вслух как можно больше черт, которыми вы отличаетесь от мамы, и то, что это хорошо для вас. Например, внешние отличия (волосы, рост, вес, фигура) и внутренние (черты характера, качества, способности, навыки, интересы, увлечения и т.д.).

После этого скажите: «Даже если мы связаны как дочь/сын и мать, мы разные и отдельные».

4) Представьте за спиной у мамы ее судьбу, а у себя за спиной — свою. Увидьте, что они разные и отдельные. Посмотрите на мамину судьбу. На что она похожа? Какой образ приходит? Посмотрите на свою судьбу. На что она похожа? Какой образ приходит?

Отметьте различия и произнесите: *«Твоя судьба, мама, похожа на… (например, на извилистую тропинку в горах), а моя*

судьба похожа на… (например, на широкую реку). И я теперь вижу, что они разные и отдельные. Даже если мы связаны как дочь/сын и мать, судьбы у нас разные и отдельные».

Дайте этим фразам подействовать на вас.

3. **Практика «Декларация самоценности»**

   Цель: ощутить состояние своей самоценности и уникальности.

Американский психолог Вирджиния Сатир занималась семейной терапией и исследованиями в области психологии семьи. Она разработала «Манифест самоуважения». Основываясь на ее тексте, мы предлагаем свой адаптированный и сокращенный вариант.

1) Сядьте. Почувствуйте свое дыхание, стопы, пол под ногами. Ощутите себя в пространстве.
2) Медленно произнесите каждую фразу вслух. Прочувствуйте, как каждая из них действует на вас.

- **Я — это Я.**
- **Во всем мире нет никого в точности такого же, как я.**
- **Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, мои надежды и мои страхи.**
- **Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки.**
- **Все это принадлежит мне, и поэтому я могу очень близко познакомиться с собой.**
- **Я могу полюбить себя и подружиться с собой.**
- **Я могу сделать так, чтобы все это во мне содействовало моим интересам.**

- **Я могу подарить людям радость и счастье, дружбу и любовь.**
- **У меня есть цель в жизни. Поставленная цель — половина успеха.**
- **Я принадлежу себе, я могу менять себя.**
- **Я неповторимая личность, активный творец своей жизни.**
- **Я — это Я, и это ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!**

3) Читайте эту декларацию каждый день утром в течение трех недель.

Заключение

Дорогой читатель, вот мы и дошли до последних страниц нашей книги. Надеемся, она была вам полезна. Ведь ее цель — помочь вам изменить жизнь к лучшему, чтобы уверенно жить в настоящем с опорой на себя, смотреть вперед и не оглядываться назад.

Чтобы начать жить своей жизнью, важно понять, что мама уже дала нам все, что смогла. Дала столько любви, поддержки и заботы, сколько сумела, и больше она ничего не сможет дать. И если мы соглашаемся с этим и говорим: «Спасибо, мама, мне достаточно», то сможем развернуться к своей жизни и дальше идти своим путем.

Нам важно взять ответственность за свою жизнь и благополучие на себя и теперь самим себя одобрять, поддерживать и любить — так, как нам нужно. «Спасибо, мама, остальное я смогу сам» — и тогда мы можем обеспечить и дать себе то, что нужно.

Когда мы взрослые, мы управляем своими мыслями, чувствами и поведением. Мы можем создать свои внутренние опоры, выбирать и решать, какой жизнью нам жить.

Мы можем порой не сепарироваться из-за страха потери связи с родителями, из-за стыда, вины, убеждения, что отделиться от родителей равнозначно тому, чтобы бросить их.

Но мы отделяемся, а не отделываемся.

Наша связь с родителями навсегда, но наши отношения по мере взросления меняются. Это уже отношения двух взрослых, автономных людей. Что бы ни происходило между вами, вы отдельный, взрослый самостоятельный человек. Скажите себе еще раз:

- *Мама, я есть, даже если ты меня не замечаешь.*
- *Я есть, даже если ты на меня злишься или грустишь.*
- *Я есть, даже если ты бессознательно удерживаешь меня возле себя.*
- *Я принимаю всю любовь, которую ты была в состоянии и смогла мне дать, и передам ее дальше.*
- *Мама, я есть. Я отдельный.*

Никто из нас не идеален. Совершенных людей нет. И мама тоже обычная женщина. Все родители — дети своих неидеальных родителей, и их жизнь могла быть еще труднее, чем наша. Но раз мы выросли, значит, наша мама все-таки что-то смогла нам дать. И одно, самое главное, было сделано ею идеально: она дала нам жизнь. Прощение обид — это прощание. Прощание с гневом и болью, которые были в прошлом, с ожиданиями идеального поведения от мамы, с ожиданиями и поиском идеальной матери.

Дети часто ждут извинений от родителей за прошлое, а родители ждут благодарности от детей. Но в полной мере этим ожиданиям каждой из сторон не суждено сбыться: дети не выбирали, родиться или нет. Выбор иметь детей сделали сами родители. Часто родители ждут «возвращения долгов», но это невозможно. Ребенок не может вернуть дарованную ему жизнь и не должен.

Родители не должны извиняться перед ребенком за то, что они сделали все, что смогли, на что были способны. Претензии

создают внутренний дефицит и недостаточность, а благодарность дает силы и ведет к самодостаточности.

Мы не можем изменить собственное детство или прожить его заново. Все, что мы можем, — прожить по-своему сегодня и сейчас.

Когда мы соглашаемся с тем, как все было, соглашаемся со своим прошлым как с частью своей судьбы, мы можем жить в настоящем, в «здесь и сейчас», в этом моменте. И тогда мы можем проживать его на всю мощь и двигаться в свое желаемое будущее. Это значит:

Я могу не идти против кого-то, не идти за кем-то, а идти туда, куда нужно мне.

Спасибо, мама, за все, что ты дала.

Спасибо за все, что не смогла дать.

Спасибо за все, что ты никогда не дашь.

Благодаря тебе я стал тем, кто я есть.

Спасибо, мама, мне достаточно.

Моя взрослая жизнь уже наступила.

У меня есть этот день, и я могу прожить его так, как я хочу, как мне надо, так, как я сам решу.

Я сделаю сегодня все, что смогу.

А завтра будет новый день!

Благодарности

Ольга Турышева

Спасибо моей маме Тамаре Федоровне Блиновой за то, что не препятствовала моим важным идеям и начинаниям и с уважением отнеслась к выбору профессии психолога, мало кому понятной в нашей стране в те далекие 1990-е годы. Спасибо маме за все, что смогла и не смогла дать, и поэтому я такая, какая есть, и могу поделиться с вами своим личным и профессиональным опытом.

Спасибо моему мужу и детям за то, что отнеслись с пониманием к моей новой писательской работе, которой порой я посвящала время ночами, и за то, что помогали всем, чем могли.

Спасибо всем моим учителям, благодаря которым происходило мое становление и развитие как психолога-профессионала. Спасибо Олегу Полякову и Ирине Семизоровой, у которых я продолжаю учиться. Благодаря их мыслям и идеям я вдохновляюсь, расту и продолжаю творить.

Спасибо всем моим клиентам, которые решились доверить мне самое сокровенное. Благодаря вам я знаю о человеческой душе больше, чем могла себе представить.

Спасибо моему соавтору Марине Ремпель за партнерство. Да, порой наши споры были жаркими, но это стоило того, что получилось в результате.

Марина Ремпель

Благодарю мою маму Тамару Николаевну Богданову за все, что она сделала для меня. Мама была моей крепкой опорой, когда я была маленькой, помогла мне вырасти и стать такой, какая я есть. Мама научила меня заботиться о себе, рисковать, быть ответственной, внимательной, целеустремленной. У нас, как у многих мам и дочек, было разное, в том числе и трудные моменты. Но мы с ними справились. И я уже могу точно сказать своей маме: «Ты лучшая мама для меня. Такая, какая ты есть. Спасибо за все, что ты для меня сделала, за все, что смогла и не смогла. Это ценно для меня. Я благодарю».

Благодарю своего мужа и в целом всю свою семью за терпение, понимание и поддержку.

Благодарю моего соавтора Ольгу Турышеву за то, что она поверила в эту идею и была рядом на протяжении четырех лет, пока мы вместе создавали эту книгу. Это издание могло состояться и получиться только в таком партнерстве и никак иначе.

Мы вместе благодарим издательство «Альпина Паблишер» и главного редактора Сергея Турко за то, что поверили в нас и в эту книгу и дали ей шанс появиться на свет. Благодарим заместителя главного редактора издательства Марину Красавину за помощь в начале работы над печатной версией. Благодарим редактора Марину Венделовскую за внимательное отношение к тексту. Благодарим продюсера нашей книги Ирину Гусинскую за чуткое, профессиональное, бережное отношение, за веру в проект и за поддержку на всех этапах. Благодарим руководителя проекта Лидию Мондонен за деликатное, тактичное и уважительное отношение на завершающих этапах создания нашей книги.

Благодарим всех, кто читает эту книгу. Мы создавали ее с большой любовью.

Об авторах

Ольга Турышева — медицинский психолог с опытом работы в практической психологии более 20 лет. Из них 13 лет работала в Психотерапевтическом центре Алтайской краевой клинической психиатрической больницы им. Ю. К. Эрдмана. В ее практике более 5000 благодарных клиентов, жизнь которых изменилась к лучшему.

«В моем терапевтическом чемоданчике есть много помогающих инструментов, в том числе самые современные: травматерапия, метод системных расстановок по Б. Хеллингеру, арт-терапия, транзактный анализ, эриксоновский гипноз и другие.

Я дочь, жена, мама. Знаю по себе: быть мамой — это труд и счастье одновременно. И, конечно же, я не идеальная мама, а обычная женщина, которая решилась родить двух замечательных детей, сына и дочь, и получить бесценный опыт материнства. Только сама став мамой, я в полной мере смогла понять, как много сделала для меня моя мама. В этой книге я с радостью делюсь своим личным и профессиональным опытом».

Марина Ремпель (Малионова) — педагог первой категории, учитель начальных классов, специалист по педагогической психологии и психодиагностике, журналист, ведущая информационной программы «Вести — Алтай» телеканала «Россия», магистр истории искусств.

«В этой книге делюсь своим опытом сепарации, исследуя в соавторстве свой и сотни других путей автономности и самостоятельности, обретения внутренних опор. Идея написать книгу про отделение от мамы родилась в 2020 году. В этом проекте мне помогали навыки и умения журналиста, исследователя, и, конечно, я опиралась на свой ценный педагогический опыт и свою практику работы в школе. Я надеюсь, это издание поможет нашим читателям жить чуть легче и проще, не ждать подходящего момента, а действовать и успевать всё то, что важно успеть в своей жизни. Мы с Ольгой Турышевой создавали эту книгу о формировании внутренних опор на протяжении нескольких лет, и я уверена, что это достойный труд, которым стоит поделиться».

Список литературы

1. Авдеева Н. Н. Привязанность ребенка к матери и образ себя в раннем детстве // Вопросы психологии. — 1997. — № 4.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья. — СПб.: Речь, 2006.
4. Андреева Г. М. Социальная психология. — М.: Аспект Пресс, 2000.
5. Асмолов А. Г. Психология личности: Учебник. — М.: Изд-во МГУ, 1990.
6. Баркан А. И. Его Величество Ребенок какой он есть: Тайны и загадки. — М.: АО «Столетие», 1996.
7. Баскаков В. Танатотерапия — искусство жизни и смерти / Свободное тело: Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
8. Бек А. и др. Когнитивная психотерапия депрессий. — СПб.: Питер, 2003.
9. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. — М.: Бомбора, 2022.
10. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — М.: Бомбора, 2022.
11. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психотерапия. — М.: Академический проект, 2021.
12. Боулби Дж. Привязанность. — М.: Гардарики, 2003.

13. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. — М.: Академический проект, 2004.
14. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб.: Питер, 1998.
15. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: МГУ, 1984.
16. Вебер Г. Практика семейной расстановки: Системные решения по Берту Хеллингеру. — М.: Международный институт консультирования и системных решений, Высшая школа психологии, 2004.
17. Вебер Г. Два рода счастья: Системно-феноменологическая психотерапия Берта Хеллингера. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2005.
18. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. — М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
19. Выготский Л. С. Психология развития человека. — М.: Эксмо-Пресс, 2003.
20. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. — М.: Союз, 2004.
21. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ: Астрель, 2007.
22. Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? — М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008.
23. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения: Теория и практика. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
24. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях: Принципы и алгоритмы консультирования. — СПб.: Речь, 2008.
25. Изард К. Э. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2000.
26. Ильин Е. П. Психология воли. — СПб: Питер, 2000.
27. Кляйн М. О. О теории вины и тревоги / Развитие в психоанализе. — М.: Академический проект, 2001.
28. Козлов В. В. Работа с кризисной личностью: Методическое пособие. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2007.
29. Котляров А. В. Освобождение от зависимостей, или Школа успешного выбора. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
30. Кучера И., Шэффлер К. Что со мной такое? Симптомы болезни и семейная расстановка. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2007.
31. Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой. — СПб.: Питер, 2018.

32. Леви В. Л. Как воспитывать родителей, или Новый нестандартный ребенок. — М.: Торобоан, 2006.
33. Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым: Принцип преемственности. — М.: Генезис, 2005.
34. Либермайстер С. Р. Корни любви: Семейные расстановки — от зависимости к свободе. Практическое руководство. — СПб.: Весь, 2008.
35. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. — М.: Независимая фирма «Класс», 2015.
36. Маслоу А. Самоактуализация / Психология личности: Тексты / ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей. — М.: Издательство Московского университета, 1982.
37. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития: Учеб. для студ. обучающихся по пед. спец. — М.: Academia, 2007.
38. Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. — СПб.: Питер, 2016.
39. Палагина Н. Н. Психология развития и возрастная психология: Учеб. пособие. — М.: МПСИ, 2005.
40. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. — М.: Педагогика-Пресс, 1997.
41. Психология развития: Учеб. для студ. вузов / Под ред. Т. Д. Марцинковской. — М.: Academia, 2008.
42. Роджерс К. Р. Становление личности: Взгляд на психотерапию. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016.
43. Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М.: Педагогика-Пресс, 1992.
44. Сатир В. Психотерапия семьи. — М.: Речь, 2000.
45. Семизорова И. Н. Как Саша стал здоровым: Практикум по психосоматике. —М.: Эксмо, 2023.
46. Семизорова И. Н. Нереальная любовь: Как найти своего человека и построить крепкие отношения. — М.: Эксмо, 2022.
47. Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия. — М.: Когито-Центр, 2005.
48. Стюарт Я., Джойнс В. Современный транзактный анализ. — СПб.: Социально-психологический центр, 1996.
49. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. — М.: Когито-Центр, 2008.

50. Ференци Ш. Теория и практика психоанализа. — М.: ПЕР СЭ, СПб.: Университетская книга, 2000.
51. Ференци Ш. Собрание научных трудов. — Ижевск: ERGO, 2013.
52. Филипп В. де. Системные расстановки в индивидуальном консультировании: Дать место новому. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2011.
53. Франке-Грикш М. Системные взгляды и решения для учителей, учеников и родителей. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2005.
54. Франкл В. Неврозы: Теория и терапия. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.
55. Франкл В. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 2023.
56. Хаузнер Ш. Даже если это будет стоить мне жизни! Системные расстановки в случаях тяжелых заболеваний и устойчивых симптомов. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2010.
57. Хеллингер Б. И в середине тебе станет легко: Книга для тех, кто хочет найти гармонию в отношениях и стать счастливым. — М.: Институт консультирования и системных решений, Изд-во института психотерапии, 2006.
58. Хеллингер Б. Порядки помощи. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2006.
59. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ. — М.: Айрис-Пресс, 2004.
60. Хорни К. Женская психология. — СПб.: Питер, 2018.
61. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: Основные положения, исследования и примечание. — СПб.: Питер Ком, 1999.
62. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. — СПб.: Питер, 2008.
63. Эриксон Э. Детство и общество. — СПб.: Ленато, 2006.
64. Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис. — М.: Прогресс, 1966.
65. Юнг К. Проблемы души нашего времени. — СПб.: Питер, 2019.
66. Ялом И. Дар психотерапии. — М.: Эксмо, 2005.
67. Ялом И. Психотерапевтические истории. — М.: Эксмо, 2002.

Турышева Ольга
Ремпель Марина

Без оглядки на маму

Как обрести
внутренние опоры
и завершить сепарацию

Главный редактор Сергей Турко
Руководитель проекта Лидия Мондонен
Дизайн обложки Денис Изотов
Арт-директор Юрий Буга
Корректоры Оксана Дьяченко, Ольга Улантикова
Компьютерная верстка Максим Поташкин

Подписано в печать 17.07.2024. Формат 60×90/16.
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.
Объем 22,5 печ. л. Тираж 2000 экз. Заказ № .

ООО «Альпина Паблишер»
123060, Москва, а/я 28
Тел. +7 (495) 980-53-54
e-mail: info@alpina.ru
www.alpina.ru

ООО «Альпина Паблишер»,
115093, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Замоскворечье,
ул. Щипок, д. 18, ком. 1; ОГРН 1027739552136

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) 16+

Отпечатано с готовых файлов заказчика в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



Я больше не хочу всем нравиться

Найди в себе смелость любить себя и жить как хочешь

Мария Беатриче Алонци

Я больше не хочу всем угождать, потому что так было раньше. Меня растащили по кусочкам, как куклу Барби. Кто-то забрал один кусочек, кто-то другой, и от меня ничего не осталось — нечего чинить, нечего собирать обратно.

О чем книга

Стать счастливым проще, чем кажется. Для этого не нужно резко менять жизнь или достигать заоблачных целей. Но нам мешает тяжкий груз, который мы берем с собой в дорогу к счастью: ожидания других людей, общественные стандарты и предрассудки. Это делает нас заложниками чужих убеждений, отодвигая наши личные стремления и потребности на задний план. «Я больше не хочу всем нравиться» — ваш путеводитель по избавлению от этого «лишнего багажа». Книга поможет освободиться от всего, что мешает двигаться вперед. Вы разберетесь со своими прошлыми конфликтами и научитесь принимать решения без страха быть осужденными окружающими. С помощью практических упражнений вы выработаете здоровый подход ко всем аспектам жизни — от финансовых вопросов до личных отношений.

Почему книга достойна прочтения

- Практический гид по достижению личного счастья.
- Книга вдохновляет на принятие себя.
- Избавьтесь от социальных ожиданий.
- Инструменты для самопознания и укрепления самооценки.

Кто автор

Мария Беатриче Алонци — итальянская писательница, бизнес-стратег, автор бестселлеров и эксперт в области цифрового маркетинга. Ее книга «Я больше не хочу всем нравиться» — это манифест самоутверждения и отказа от чужих ожиданий в пользу личного роста и успеха. Мария использует свой опыт, чтобы вдохновлять людей на поиск собственного пути к счастью.

Книги издательской группы «Альпина»
вы всегда можете купить на сайте* **alpina.ru**

ООО «Альпина Паблишер», 115093, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Замоскворечье, ул. Щипок, д. 18, ком. 1; ОГРН 1027739552136

«АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР» РЕКОМЕНДУЕТ



Книга любви к себе

Терапевтическая стратегия поддержки и принятия себя

Эми Тран

О чем книга

Если вы считаете, что недостаточно хороши (талантливы, способны, успешны — нужное подчеркнуть); у вас ничего не получается, как бы вы ни старались; сделанную вами работу совсем не ценят; если вы устали лезть из кожи вон, чтобы вас похвалили или хотя бы заметили, — эта книга для вас. Психолог Эми Тран создала ее в помощь людям с низкой самооценкой, страдающим от тревожности и самоконтроля, синдрома самозванца и перфекционизма. Автор призывает не бояться саморефлексии, разобраться со старыми негативными привычками и обзавестись полезными. Вы узнаете о том, что такое автоматические мысли, ловушки мышления и глубинные убеждения, как они возникают и закрепляются в нашем сознании и какими они бывают. Добрые подсказки и простые вопросы Эми Тран улучшают понимание сложных жизненных ситуаций, забавные рисунки автора поднимают настроение, а техники расслабления помогают снять психическое и физическое напряжение. Главная цель этой книги — научить нас любить и принимать себя.

Почему книга достойна прочтения

- Приемы развития уверенности в себе и усиления вашего внутреннего голоса. Аффирмации и практические советы для воспитания любви к себе.
- Навыки контролирования эмоций, инструменты для отслеживания стереотипов своего мышления и поведения. Советы для преодоления трудностей в отношениях и самых разных жизненных ситуациях.
- Полезные упражнения и техники физической и умственной релаксации.

Кто автор

Эми Тран, прежде чем стать психологом, занималась творчеством и изучала изобразительное искусство. Ее аккаунт @doodledwellness объединяет страсть к психологии и графике. Эми публикует свои работы в социальных сетях и создает рабочие тетради, чтобы сделать информацию о психическом здоровье более доступной. Ее творчество помогает людям чувствовать себя менее одинокими и более счастливыми. Эми делится с читателями полезными навыками преодоления трудностей, а ее забавные рисунки не только приносят пользу и поднимают настроение, но и украшают ваши ленты в социальных сетях.

Книги издательской группы «Альпина»
вы всегда можете купить на сайте* **alpina.ru**

ООО «Альпина Паблишер», 115093, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Замоскворечье, ул. Щипок, д. 18, ком. 1; ОГРН 1027739552136